FarmaciaFutura

LA RIVISTA DI SALUTE E BENESSERE

Anno IV | N. 1 | 2011 | ~~€ 1,00~~

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale – 70% - DCB – Brescia

ANTIBIOTICI

CONSIGLI PER L'ARTROSI

LA TOSSE: COME CURARLA

SEMPRE IN FORMA

Debora Salvalaggio

bella, simpatica
e adesso
"Raccomandata"

SOLO NELLE MIGLIORI FARMACIE!

pompea

NO STRESS

MEDICAL COLLECTION

POMPEA presenta
una INNOVATIVA COLLEZIONE
di Calze ,Collant e Guainette a COMPRESSIONE GRADUATA
per la **donna** che vuole vivere il suo benessere con femminilità ed un tocco di moda.

Dedicata alle mamme la linea **Maternity**

Per l'uomo che viaggia o svolge attività sedentaria la **calza Active Man!**

GRANDE NOVITÀ

BE GOOD TO YOUR BODY!

- ✓ Sensazione di benessere alle gambe grazie all'effetto di delicato massaggio
- ✓ Diminuzione dell'affaticamento e della pesantezza delle gambe
- ✓ Eccellente effetto estetico e ottimo comfort
- ✓ Efficace alleviamento dei gonfiori alla caviglia e al polpaccio
- ✓ Contengono ed esaltano le forme grazie al delicato effetto modellante

MEDICAL MEDICAL

WWW.POMPEA.COM

in questo **numero**

14

EDITORIALE
7 Servizi in Farmacia per la territorializzazione della cronicità

FOCUS
8 **Bellezza**
Sempre bella, tonica e in forma
11 **Probiotici e prebiotici**
Benessere per l'intestino

PRIMO PIANO
14 Antibiotici: impariamo a conoscerli meglio
18 Mamme over 40

IL PUNTO
20 Impariamo a leggere il bugiardino

DISTURBI DI STAGIONE
22 Come far passare la tosse

ANZIANI
24 Anziani e guida dell'automobile
26 Cure e consigli naturali per l'artrosi

STORIA DI COPERTINA
28 **Debora Salvalaggio**
Bella, simpatica e adesso "Raccomandata"

BENESSERE
32 Dai il giusto peso alla tua vita!
36 Il fumo ti fa brutta
38 Come proteggere i nostri occhi dal sole
44 Crioterapia sistemica (e non solo) & sport

MEDICINA
47 Ogni paziente è "unico"

BENESSERE DONNA
48 Meno... pausa, più ...movimento

BAMBINI
50 Disordini alimentari e famiglie straniere

ALIMENTAZIONE
54 Il tè verde
58 Carnevale: chi resiste alle frittelle?

OMEOPATIA
60 L'omeopatia deve evolversi continuamente

RICERCA
63 Fibrosi cistica: speranze di cura

LOTTA ALLE DIPENDENZE
65 Alcolismo: quando si tocca il fondo

EVENTI
68 FarmacialNsieme: un modo nuovo di vedere la Farmacia
72 Viva viva il Carneàl!
75 Il gusto dell'eccellenza

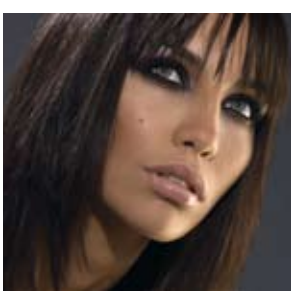
INIZIATIVE
77 Diabete: FarmacialNsieme per la prevenzione

NEWS
78 News e prodotti

MOSTRE
81 Matisse e la seduzione di Michelangelo

GIOCHI E PASSATEMPI
82

22



28

QUESTA COPIA È UN OMAGGIO DELLA FARMACIA

Trio Carbone Plus
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

wellcare.it

Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone PLUS

Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus è un prodotto naturale che può aiutarci a ritrovare e mantenere il naturale benessere intestinale.

Trio Carbone Plus è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, e di Finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, Menta e Angelica contribuiscono a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

In confezione da 40 compresse facilmente deglutibili con un sorso d'acqua.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Dormire male ti mette di cattivo umore!

*In Farmacia c'è **Melasin•up** che favorisce il riposo e aiuta a ritrovare il buon umore.*

Melasin•up, rimedio naturale costituito da un'equilibrata miscela di Melatonina e di Iperico, noto anche come la "pianta del sorriso", racchiusi in una compressa a due velocità di scioglimento (rapido e lento rilascio), può rappresentare un aiuto sicuro su cui poter contare come un amico, notte dopo notte. Preso 1 ora prima di coricarsi, grazie alla Melatonina,

Melasin•up aiuta a riposare bene e a regolare l'orologio biologico sonno-veglia in particolari periodi dove l'organismo ne risente di più.

Melasin•up aiuta a combattere il senso di fatica e può essere utile quando si è sotto stress, durante i cambi di stagione e di fuso orario legato a continui spostamenti.

Melasin•up, riposi bene e il buon umore si vede dal mattino.

***Melasin•up**, l'alleato della notte, non è un farmaco ed è in vendita in Farmacia in confezioni da 60 e 20 compresse.*

Melasin•up
Melatonina + Iperico

Chiedi al tuo Farmacista.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

"Stitichezza e non solo..."

Da oggi in Farmacia **Psylloplus**, *fibra pura al 99% che rispetta la fisiologia intestinale.*

Il Ministero della Salute, attraverso le sue Linee Guida, indica nell'adozione di una dieta equilibrata ricca di fibre, la "strada maestra" per ritrovare e preservare la naturale motilità intestinale.
In armonia con questa indicazione, la ricerca dietetica ha reso disponibile **Psylloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, *Psyllium fibra alimentare viscosa.*
Psylloplus non contiene zucchero ed è disponibile in pratiche ***bustine*** nei gusti Tè e Arancia da sciogliere in un bicchiere d'acqua, e in ***compresse*** da masticare nei gusti Arancia e Frutti di bosco da bere con abbondante acqua.

Psylloplus favorisce il formarsi di una massa fecale soffice, e scorrevole, particolarmente utile a chi soffre di ragadi, emorroidi; aiuta lo sviluppo della flora batterica compromessa dall'alterata fisiologia intestinale e contribuisce a regolarizzare il ritmo fame-sazietà, ritardando la sensazione di appetito.
Completa la linea **Psyllomint**, in ***bustine monodose*** senza zucchero che unisce tutto il bene della fibra pura al 99% all'azione spasmolitica ed anti-gas dell'**olio essenziale di Mentha Piperita**, per aiutare a ridurre gonfiori legati allo squilibrio intestinale.

Chiedi al tuo Farmacista gli originali
pSYLLOplus® & pSYLLOmint

di **Roberto Francesconi**

FARMACIA? DOTTORE MI MANDI DIECI QUINTALI DI VITAMINE, CINQUE QUINTALI DI RICOSTITUENTI E CINQUE ETTOLITRI DI SCIROPPO ENERGETICO... SA, NON VORREI CHE NEL 2011 MI SI INDEBOLISSE L'ECONOMIA!

in collaborazione con
Cooperativa Esercenti Farmacia

Farmacia Futura
Anno IV - Numero 1 - 2011
www.farmaciafutura.com

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@farmaciafutura.com

Comitato di Redazione:
Lorenza Barziza
Marco Belloni
Erica Denti
Simonetta Elseri
Alessandro Errigo
Rosanna Galli
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Francesco Rastrelli
Roberto Romano
Roberta Rossi
Antonio Schiavo
Serena Schiavo
Beatrice Tita

Editore:
Punto Farma Srl

Progetto grafico:
Mira Advertising

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.35.81.959
Fax 030.35.86.441
info@punto-farma.it

In Redazione:
Annalisa Cavaleri
redazione@farmaciafutura.com

Ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
grafica@farmaciafutura.com

Stampa:
Mediagraf Spa - Padova

Concessionaria esclusiva per la pubblicità:
Sale's Solutions Srl
Viale Duca degli Abruzzi, 163
25124 Brescia
Tel. 030.37.58.435
Fax 030.37.58.444
segreteria@salesolutions.it

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
N. 48/2008 del 24/10/2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento Postale
70% - DCB - Brescia

Farmacia Futura la trovi gratuitamente in farmacia: chiedila al tuo farmacista

Come ogni anno
insieme ai farmacisti
e ai bresciani
per qualsiasi esigenza
in campo assicurativo.

Myriam Ivacich

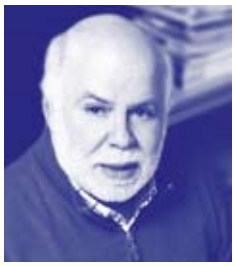
Siamo in grado di offrirti le soluzioni più ampie per la tua farmacia, la tua famiglia, la tua casa, la tua auto, la tua impresa, i tuoi risparmi e i tuoi investimenti. Per stare sempre più vicino alla tua vita, e portare la tua sicurezza ancora più in alto.

Groupama
Assicurazioni
Ti diamo tutte le opportunità.

Agenzia Groupama Assicurazioni - Brescia B - Sig.ra Myriam Ivacich

Via Berardo Maggi, 4 - 25123 Brescia - tel: 030/43058 - fax: 030. 2811006 - e-mail: bresciab@groupama.it

Servizi in Farmacia per la territorializzazione della cronicità



di **Luigi Cavalieri**
Direttore

@ > direzione@farmaciafutura.com

Quello iniziato sarà **un anno** particolarmente **importante per le Farmacie**

Finalmente, dopo una lunga, estenuante attesa, potranno, infatti, attivare quei servizi, che le renderanno, a tutti gli effetti, degli autentici Presidi Socio-Sanitari.

Il che si tradurrà, nel concreto, in un ulteriore vantaggio per tutti i cittadini, che potranno contare su una rete capillare ed efficiente. E questo vale ancor più nei piccoli centri, in zone dove la Farmacia è l'unico vero Presidio Sanitario disponibile.

E sono proprio gli stessi cittadini, in un recente sondaggio della Fondazione Censis, ad aver espresso un alto indice di gradimento nei confronti delle Farmacie (di buona qualità per il 98% degli italiani) così come riferiamo più dettagliatamente in una nota che pubblichiamo all'interno di questo numero della rivista.

Ci ha fatto anche piacere che il ministro della Salute Ferruccio Fazio, parlando dell'importanza della prevenzione, ne abbia ridisegnato il percorso nell'ambito del Piano Sanitario Nazionale partendo dalla centralità della persona ed andando a definire il percorso del cittadino che si ammala.

La visione è nuova e poggia su tre livelli: la primaria per la popolazione generale, la secondaria per chi ha già sviluppato fattori di rischio e la terziaria che deve prevenire il riacutizzarsi delle malattie croniche. Ed in questo quadro complessivo e complesso tutti gli attori del Servizio Sanitario Nazionale devono essere parte attiva, comprese le Farmacie.

Certo, se possono star bene le attestazioni di stima per le Farmacie, peraltro a nostro avviso ampiamente meritate, non possiamo dimenticare in quale precarietà i farmacisti delle farmacie svolgono da qualche anno a questa parte la loro professione.

La speranza è che, scongiurati la crisi di Governo e lo spauracchio di elezioni anticipate, possano essere soddisfatte alcune delle loro aspettative, in testa alle quali noi mettiamo il rinnovo della Convenzione Farmaceutica scaduta da oltre 12 anni ed il Riordino del Servizio Farmaceutico, così da consentire a questi validi operatori di salute di lavorare con la tranquillità necessaria per servire al meglio i cittadini che quotidianamente varcano la soglia della farmacia.

C'è anche un'altra notizia che ci conforta e di cui riteniamo utile dar conto.

Il Consiglio dell'Unione Europea, che riunisce i Ministri della Salute, nelle sue conclusioni sulla "Situazione dei sistemi sanitari nella UE", ha specificato che occorre incrementare accesso e disponibilità dell'assistenza primaria, ciò al fine di migliorare le condizioni generali di salute della popolazione e, allo stesso tempo, di ridurre l'uso improprio di assistenza specialistica e ospedaliera.

E' del tutto evidente che anche in questo contesto le farmacie rappresentano un Presidio importante per raggiungere l'obiettivo.

Buona lettura..

Sempre bella, tonica e in forma

dott.ssa **Roberta Rossi**
farmacista

Il Natale e il Capodanno sono passati... abbiamo mangiato più del solito e messo su qualche rotolino. Ecco alcuni **consigli per tornare in forma**

Fa ancora freddo, l'estate è lontana e con lei la prova costume, ma certo non mancano le occasioni per poterci spogliare: una vacanza improvvisa al mare, qualche giorno alle terme o semplicemente davanti allo specchio, e **quei rotolini ci danno proprio fastidio!** Ecco, allora, alcuni consigli per farli "sparire".

Alimentazione

Sicuramente si deve modificare la nostra alimentazione, favorendo **cibi antiossidanti** (frutta e verdura), **fibre** (cereali integrali), **oli polinsaturi** (pesce) e **monoinsaturi** (olio d'oliva e noci). No a carboidrati raffinati, grassi saturi, cibi affumicati, conservati e cotti ad alte temperature.

Attività fisica

Bisogna modificare il nostro stile di vita, concedendo parte del nostro tempo ad una **sana camminata a passo spedito** per almeno **30 minuti tutti i giorni**. Per rimodellare e snellire il punto vita è sufficiente fare dei semplici esercizi a terra, alzando testa e spalle in modo da mantenere i muscoli in costante tensione.

Il massaggio

E' possibile praticare un semplice massaggio utilizzato nella **medicina cinese**, che **aiuta a modellare la pancia**. Con il palmo della mano si devono eseguire dei movimenti rotatori in senso orario ad un ritmo costante e mantenendo una leggera

pressione. Regaliamoci questo massaggio per **3 minuti ogni mattina**, elimina gonfiori e ci dona un **ventre piatto**.

E per un aiuto in più?

Passa in **Farmacia** e **punta su alcuni prodotti cosmetici**, che possono aiutare a rimetterti in forma.

Le creme rassodanti

Una delle richieste più comuni in **Farmacia** è come fare a **rassodare** i tessuti che cadono. E' bene ricordare che è **fondamentale rassodare e tonificare i muscoli**. Questo è possibile solo **utilizzandoli** e, quindi, eseguendo **adeguati esercizi ginnici**. Ed, a livello cosmetico, è possibile intervenire sui rammolimenti localizzati di braccia, gambe e addome? Le **creme rassodanti** hanno **un'azione preventiva,** quando vengono utilizzate **a partire dai 30 anni**, mentre ci possono venire in aiuto nel momento del bisogno rendendo **la pelle più morbida, liscia e compatta**. Le creme rassodanti devono contenere sostanze che migliorano la microcircolazione dermica come **ippocastano, centella** ed **escina**. Molto utili sono anche i cosmetici contenenti molecole in grado di trattenere acqua, come il **collagene, l'elastina, i glicosaminoglicani** (ad es. **l'acido ialurionico**) e **gli acidi grassi polinsaturi** (ad es. **l'olio di borragine**). Innovativi e presenti in Farmacia sono le molecole in grado di stimolare il derma (cosmeceutici) come **l'acido retinoico** e **gli alfa idrossiacidi**. Si tratta di creme o emulsioni a base di acido glicolico o lattico. **L'applicazione bi-giornaliera per almeno 3 mesi** di questi prodotti porta ad un aumento della fibrillina, una proteina che favorisce la giunzione fra derma ed epidermide con un **aumento della compattezza** ed una diminuzione del rilassamento.

Le creme antismagliature

Le **smagliature**, più propriamente dette **strie atrofiche**, sono alterazioni della superficie della pelle e si presentano come lesioni simili a sottili cicatrici ad andamento lineare. Appena formate sono di colore **rosso-violaceo e in rilievo**, per diventare poi, nel giro di qualche mese, **bianco perlaceo.** Compaiono generalmente sulle **cosce, sui fianchi, sui glutei, sull'addome** e **sul seno**. Una delle principali cause dell'inestetismo è la **scarsa elasticità del derma.** Se a questa condizione **si associa un rapido aumento di peso,** si ha la rottura delle fibre di collagene e una lesione dei capillari del derma con una conseguente sofferenza dei tessuti. La cura migliore è, senza dubbio, **la prevenzione**: una dieta povera di grassi e ricca di frutta e verdura, ed il mantenimento del peso corporeo evitando l'effetto "fisarmonica" (non ingrassare, ma evitare anche dimagrimenti troppo rapidi). Dal punto di vista cosmetologico è importante mantenere sempre **un ottimo stato di idratazione** della pelle, applicando **creme idratanti ed emolienti con regolarità**. In tutti i casi l'applicazione preventiva di **peeling e scrub**, che esfoliano lo strato corneo, consente di **levigare la pelle**, rendendola più liscia e migliorando la capacità di penetrazione del prodotto cosmetico. In caso di smagliature recenti l'applicazione giornaliera di **cosmetici arricchiti con edera, equiseto, centella, collagene** e **idrolisati di elastina** consente di renderle meno visibili. Un'alternativa ai trattamenti tradizionali è l'applicazione di **cosmetici che permettono di mascherare il colore** sia delle smagliature più vecchie che di quelle più recenti. Questi cosmetici contengono sostanze presenti anche negli autoabbronzanti e l'effetto si protrae per 4 o 5 giorni.

Le creme anticellulite

La **cellulite**, il cui vero nome è **paniculopatia edemato-fibro-sclerotica (P.E.F.S.),** deriva da una alterazione del derma e dell'ipoderma. La cellulite non è un semplice inestetismo cutaneo, ma una **patologia del tessuto connettivo**, quindi, per poterla curare, bisogna impostare una **strategia complessa** fatta di dieta, attività fisica e trattamemti localizzati. Per quanto riguarda questi ultimi la Farmacia dispone di **un'ampia gamma di prodotti** con diverse formulazioni e diversi principi attivi, che il farmacista è in grado di consigliare in base allo stadio della cellulite. Quando

l'inestetismo è **legato ad una cattiva circolazione,** è necessario scegliere **creme** contenenti **centella, rusco, ippocastano** ed **edera,** che la migliorano. Quando, invece, la **cellulite si presenta in uno stadio più avanzato** (cioè con la comparsa di un panicolo adiposo) si consiglia l'uso di creme con la presenza di **caffeina, the e cola,** che possiedono un **effetto lipolitico** (cioè che "scioglie" il grasso). In **Farmacia** esistono anche prodotti che sono delle vere e proprie **specialità medicinali,** in grado di attivare i processi di mobilizzazione dei trigliceridi e degli acidi grassi e che aiutano la rimozione dei liquidi in eccesso ristagnanti nei tessuti. Tutti i prodotti vanno applicati **2 volte** al giorno per un periodo **non inferiore a 3 mesi.**

*Anche contenuti residuali di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,00001%.

SCIENZA E TECNOLOGIA PER UN INNOVATIVO TRATTAMENTO GLOBALE ANTI-AGE

**Test in vivo effettuato su trattamento anti-età rigenerante applicato 2 volte al giorno per 2 mesi contro placebo, su 26 donne con pelle fine, secca, fragile con rughe. La riduzione delle rughe si riferisce alla loro densità.
Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it

In farmacia

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

Probiotici e prebiotici: benessere per l'intestino

dott.ssa **Serena Schiavo**
farmacista

Ricordo che il mio primo approccio con il mondo dei **probiotici** non è stato dei migliori. Uno dei problemi più grandi per un neo laureato appena entrato nel mondo del lavoro è proprio quello di applicare nel quotidiano nozioni scientifiche e didattiche. Quando da giovane farmacista mi veniva chiesto un **fermento lattico** ero paralizzata di fronte allo scaffale in Farmacia, incapace di scegliere il prodotto più adatto tra tanta scelta. Ho imparato così cosa sono i **probiotici** ed i **prebiotici**, ma soprattutto **come fare a scegliere un prodotto** al posto di un altro, in un mare di scelte commerciali.

La disbiosi

Quando il normale equilibrio della flora batterica intestinale (**eubiosi**) subisce **un'alterazione** (**disbiosi**), l'intestino riduce il proprio ruolo fondamentale di protezione dell'organismo con conseguente **calo della risposta immunitaria** e maggiore facilità all'insorgere di **malattie e disturbi**, che potrebbero essere non immediatamente collegabili all'intestino.

Cosa sono i probiotici

Una volta definiti genericamente "fermenti lattici", i probiotici sono prodotti contenenti **microrganismi vivi**, che vengono assunti con l'obiettivo di **modificare la microflora intestinale**, al fine di **migliorare lo stato di salute** dell'individuo o **trattare una malattia**. Essi possono includere una o più specie di batteri, più spesso **Lactobacilli** e/o **Bifidobacterium**, per lo più in associazione **con altri batteri**, componenti della normale flora intestinale o, meno frequentemente, con **lieviti**, come il Saccaromyces Boulardi.

A ciascuno la sua funzione

I **Lactobacilli** colonizzano la parte iniziale e finale del nostro intestino e sono, quindi, più adatti per problematiche di **stipsi** o **colon irritabile**. I **Bifidobacterium**, invece, colonizzano la parte centrale del nostro intestino e questo li rende più adatti a problematiche tipo **gonfiore** o **cattiva digestione**. In ultimo il **Saccaromyces Boulardi** è un lievito, pertanto può essere assunto contemporaneamente alla terapia antibiotica ed è un antagonista della Candida Albicans.

La flora intestinale

Il tratto gastrointestinale, sterile alla nascita, viene colonizzato dai batteri ingeriti durante il parto, i quali, a partire da quel momento, iniziano a moltiplicarsi e formano la cosiddetta "**flora intestinale**". Questo ecosistema è **importante** per il **mantenimento della salute dell'uomo**. Contribuisce, infatti, a numerose funzioni come, ad esempio, le **funzioni digestive**, la **sintesi di determinate sostanze** e la **protezione** nei confronti di batteri e virus patogeni. Le mo-

Le pance non sono tutte uguali.

Neppure i fermenti lattici.

pbcom gruppo moltiplica

Non accontentarti di un probiotico qualsiasi, scegli il più adatto per il tuo benessere intestinale.

Non tutti i probiotici:

- hanno **da 1 a 10 miliardi di cellule vive** liofilizzate per capsula, che si riattivano immediatamente a contatto con l'intestino
- sono formulati selezionando solo **microrganismi** di comprovata e **specifica efficacia**
- **escludono l'uso di sostanze sensibilizzanti** (per esempio lattosio e glutine) e sono senza OGM
- sono disponibili in **5 differenti probiotici** ad azione specifica e **1 prebiotico** per qualsiasi esigenza intestinale.

I nostri sì.

PEGASO®

C'è un altro modo di stare bene

www.pegaso.eu

dalità con le quali i probiotici svolgono **un effetto benefico** non sono del tutto conosciute; le ipotesi più plausibili sono la capacità di ripristinare la normale flora intestinale, di sostituirsi ai batteri patogeni o di bloccare la loro crescita attraverso una competizione per i nutrienti, di sintetizzare sostanze ad azione antibatterica e di stimolare la risposta immunitaria. Ma perché tutto questo possa avvenire è necessario che un certo numero di **microrganismi vivi** possa raggiungere e colonizzare l'intestino. I probiotici, perciò, devono **sopravvivere all'ambiente acido** dello stomaco e **all'effetto dei sali biliari** nella prima parte dell'intestino.

Gli effetti benefici dei probiotici

I **probiotici** vengono sempre più utilizzati soprattutto dalle persone che soffrono di **disturbi gastrointestinali** di vario tipo come **diarrea**, **colon irritabile**, **colite ulcerosa** ecc. Negli ultimi anni gli studi sui probiotici hanno fatto un salto di qualità rilevante, abbandonando l'empirismo del passato per intraprendere la strada del **metodo scientifico**. La loro efficacia è stata valutata per molte patologie non sempre con risultati positivi e/o concordanti. Così, ad esempio, molti probiotici hanno dimostrato di essere in grado di **abbreviare di circa un giorno la diarrea acuta** nel bambino. Quando assunti contemporaneamente ad una terapia antibiotica sembrano **ridurre l'incidenza della diarrea indotta da antibiotici.** Nelle malattie infiammatorie intestinali, come **colite ulcerosa** e **morbo di Crohn**, nelle quali si segnalano spesso squilibri nella flora intestinale, si associano spesso alla terapia tradizionale farmacologica ceppi particolari di probiotici come il **Lactobacillus Rhamnosus**. Inoltre i risultati di uno studio indicano che questo probiotico, assunto durante la gravidanza e continuato durante l'allattamento al seno o somministrato al neonato, **può aiutare a prevenire l'eczema atopico nei bambini** con storia familiare di atopia. Gli effetti benefici rilevati spesso sono specifici per alcuni ceppi e non possono essere estesi ad altri: questo significa che più che la quantità di probiotici dichiarata in etichetta per ogni singolo prodotto si dovrebbe **considerare la qualità dei ceppi in esso contenuti**. Poiché i probiotici sono classificati anche come alimenti o integratori alimentari, non solo come farmaci, non esistono norme che definiscano quale debba essere la "qualità" delle preparazioni commercialmente disponibili, soprattutto per ciò che riguarda il numero di microrganismi vivi o le specie effettivamente presenti all'interno di certi prodotti, cosa che rende **ancora più complicata la loro reale valutazione.**

I prebiotici

Meno complicato è, invece, orientarsi nel mondo dei **prebiotici**. Questi ultimi non sono dei microrganismi viventi come i probiotici, ma sono **ingredienti alimentari non digeribili**, che costituiscono un substrato di crescita per alcuni microrganismi utili (come bifidobatteri e lattobacilli), di cui riescono a potenziare l'attività e, quindi, la numerosità. In altre parole per prebiotico s'intende un ingrediente che **stimola selettivamente** lo sviluppo di una, o comunque di un numero limitato, di specie batteriche della flora intestinale. Pertanto un prebiotico deve essere una **sostanza non assorbibile dall'intestino** e deve facilitare l'insediamento nell'intestino di **batteri che promuovano il benessere dell'individuo** e non di quelli nocivi (**selettività**).

I FOS

I prebiotici meglio conosciuti sono **zuccheri non digeribili** (l'uomo è, in altre parole, sprovvisto degli enzimi necessari a degradarli) come la **cellulosa**, le **gomme** e le **pectine**, presenti negli ortaggi, nella frutta e, più in generale, negli **alimenti vegetali**. Come accennato, è fondamentale che un prebiotico sia dotato di **selettività**: i **frutto-oligosaccaridi (FOS)**, per esempio, giungono integri nel colon, dove svolgono un "**effetto bifidogeno**", promuovendo, cioè, la **crescita di bifidobatteri**. Oltre al basso potere dolcificante, altri importanti aspetti correlati all'azione dei FOS sono la **riduzione dell'assorbimento del colesterolo** e l'**aumento dell'assorbimento di calcio e magnesio**.

In conclusione possiamo ora scegliere **il prodotto più adatto** ad ogni sintomo, **senza farci ingannare** da grossi numeri o confezioni particolarmente accattivanti.

Antibiotici: impariamo a conoscerli meglio

dott. **Marco Belloni**
farmacista e segretario Federfarma Brescia

L'**uso corretto** di questi farmaci è **fondamentale** per evitare di sviluppare un' antibiotico-resistenza

Infezioni respiratorie che portano alla morte persone giovani e sane, **infezioni post-partum** letali, **mortalità infantile** elevata, **complicazioni fatali** in seguito ad interventi chirurgici. Questo scenario drammatico appartiene ad **un passato non tanto lontano**, quando gli **antibiotici** non erano ancora tra gli strumenti di cura usuali (sono stati introdotti negli anni '40) e che potrebbe ripresentarsi qualora ci trovassimo a non disporre di antibiotici capaci di contrastare gli agenti patogeni. Questa allarmante previsione è basata sul fatto che è **sempre più frequente** riscontrare **"resistenze" agli antibiotici.**

Cosa sono e come funzionano

Per capire il problema e le possibili soluzioni, dobbiamo aver chiaro cosa sono gli antibiotici e come funzionano.

Batteri, **virus** e **funghi** possono invadere parti del corpo e causare **infezioni**, alterando la funzionalità degli organi colpiti. L'organismo dispone di **difese**, rappresentate dal **sistema immunitario**, che non sempre riescono a sconfiggere l'infezione. Contro i microorganismi possono essere impiegati **farmaci specifici**, classificabili in:

- **antibiotici** (attivi contri i batteri);
- **antivirali** (attivi contro i virus);
- **antimicotici** (attivi contro i funghi).

Gli **antibiotici** sono quelli di **uso più frequente** e possono essere suddivisi in sottoclassi in base alla loro struttura chimica ed ai microorganismi contro cui sono attivi. Un antibiotico, infatti, non è attivo contro ogni tipo di batterio, ma **contro uno o alcuni**; si definisce, in questo modo, **lo spettro di attività** degli antibiotici. Queste sostanze agiscono **uccidendo i batteri** o **impedendone la replicazione**, rendendo così possibile la loro eliminazione da parte del sistema immunitario.

Quando l'antibiotico non funziona più

Nell'ambito di un tipo di batteri sensibile

Chi ha scritto la storia della Station Wagon, non può che scriverne anche il futuro.
Con le idee più innovative, come il **rilevatore elettronico della stanchezza** del guidatore, il **Dynamic Light Assist** per guidare con gli abbaglianti sempre accesi senza disturbare gli altri ed i nuovi motori **BlueMotion Technology** con cui percorrere oltre 22 km con un litro*.
E con un nuovo primato: Passat è l'unica della categoria con motore 2.0 TDI 170 CV, cambio automatico DSG e trazione integrale 4MOTION.

La Nuova Passat ti aspetta nelle Concessionarie Volkswagen.

M.I. Car s.r.l.

Concessionaria Volkswagen

Desenzano del Garda (Brescia) - Viale G. Marconi, 29 - Tel. 030 9991787 - Fax 030 9991763
www.micar-srl.it

Certificata: UNI EN ISO 9001:2000

*Dato di consumo riferito al ciclo combinato e relativo a Passat Variant 1.6 TDI BlueMotion Technology 77 kW/105 CV. Valori di Passat Variant: consumo di carburante ciclo comb. da 4,4 l/100 km del 1.6 TDI BlueMotion Technology 77 kW/105 CV a 9,3 l/100 km del 3.6 FSI Highline DSG 4MOTION 220 kW/300 CV - CO_2 da 116 g/km del 1.6 TDI BlueMotion Technology 77 kW/105 CV a 215 g/km del 3.6 FSI Highline DSG 4MOTION 220 kW/300 CV.

RISPARMIARE È UN GIOCO DA RAGAZZI.

CLUBINO

Entra nel nuovo club per tutte le tasche da 0 a 12 anni: subito un coloratissimo regalo, un sito con tanti giochi e magici premi dedicati a te!

UBI Banco di Brescia

800.500.200 - www.ubibanca.com

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Operazione a premi "Clubino" promossa dalle Banche del Gruppo UBI Banca, avente durata dal 15/01/10 al 30/09/11 e riservata alle persone fisiche maggiorenni che sottoscrivano un nuovo libretto di deposito a Risparmio Record (intestabile alle persone fisiche di età compresa tra 0 e 12 anni), versando denaro non derivante da rapporti aperti presso le stesse Banche. Il premio è costituito da un Giotto Junior Cube, consegnato all'atto della sottoscrizione del libretto, nonché da ulteriori premi riconosciuti alla data del 30/09/10 ed alla data del 30/09/11 qualora l'importo presente sul libretto a tali date sia uguale o maggiore ad uno dei seguenti ammontari: € 1.000; € 1.500; € 2.000; € 2.500; € 3.000; € 7.000, in tal caso il premio sarà differente in base alla soglia raggiunta e all'età dell'intestatario del libretto. Nel caso in cui il sottoscrittore del libretto abbia già ricevuto un premio al 30/09/10 avrà diritto ad un ulteriore premio al 30/09/11 se raggiunge o supera una delle soglie di importo superiore a quella che ha dato diritto al premio il 30/09/10. Il premio è unico a prescindere dal numero dei cointestatari del libretto. Regolamento completo disponibile su www.clubino.ubibanca.com e presso le filiali di ciascuna banca promotrice. Per le condizioni contrattuali del libretto di deposito a Risparmio Record si rinvia a quanto indicato nei fogli informativi disponibili presso le filiali delle Banche del Gruppo UBI Banca.

all'azione di un determinato antibiotico alcuni individui possono avere particolari caratteristiche, che li rendono **resistenti all'azione del farmaco**. Si tratta di un **fenomeno naturale**, collegato alle **mutazioni** cui può andare incontro il patrimonio genetico del microorganismo o a **scambi di materiale genetico** tra microorganismi diversi. Finché il numero di individui resistenti è limitato non compaiono problemi particolari (perché il sistema immunitario può completare l'opera del farmaco), quando, invece, diventa elevato, **l'antibiotico perde la sua efficacia** nel contrastare l'infezione.

Le basi di questo fenomeno sono **naturali**, connesse alla **biologia** dei microorganismi, ma **l'uso dei farmaci antibiotici può amplificarlo**. Quando si somministra un antibiotico si effettua una selezione tra i microorganismi, uccidendo quelli sensibili e mantenendo in vita quelli resistenti, che possono moltiplicarsi e provocare infezioni in altri individui.

Non prendiamoli "alla leggera"

I dati disponibili indicano che, quanto più si usano gli antibiotici, **tanto maggiore è la presenza di ceppi di microorganismi resistenti.** E' importante, quindi, che l'uso degli antibiotici sia sempre deciso dal **medico**, che sceglierà il farmaco più adatto e deciderà la dose e la durata della terapia. Frequenti malattie dell'apparato respiratorio, come **l'influenza** ed **il raffreddore**, sono causate da virus, **contro cui gli antibiotici non sono attivi**; utilizzare questi farmaci sarebbe inutile e porterebbe ad accrescere la diffusione di **microorganismi resistenti.**

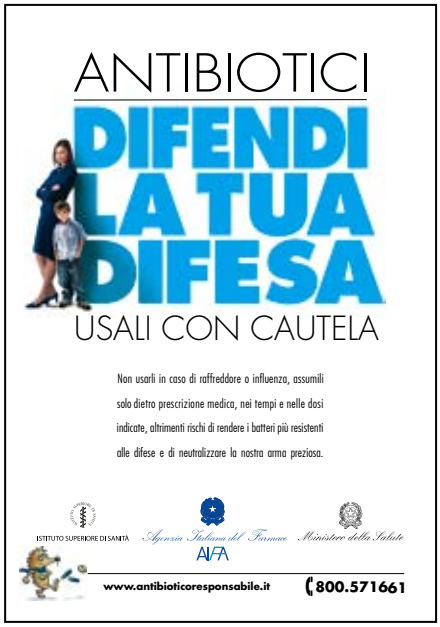
È importante rispettare dosi e durata della terapia

Anche l'uso scorretto è **assolutamente da evitare**: nelle terapie antibiotiche **sono fondamentali le dosi e la durata della terapia**. Se si utilizzano dosi inferiori a quelle prescritte, o si distanziano le somministrazioni più di quanto indicato, si verifica una situazione in cui la dose di farmaco presente nell'organismo **è inferiore al necessario**. In questo modo **non si combatte l'infezione** in modo efficace e si determina la **proliferazione di microorganismi resistenti**, che non subiscono la concorrenza dei microorganismi più sensibili, uccisi facilmente da una bassa dose di antibiotico.
Un fenomeno simile si può verificare anche **interrompendo troppo presto** la terapia, magari perché sono scomparsi i sintomi. Se l'infezione è non stata debellata, l'interruzione della somministrazione della terapia **porterà ad una recidiva**, aggravata dal fatto che i microorganismi superstiti sono quelli meno sensibili al farmaco.

Come evitare che aumenti l'antibiotico-resistenza

La crescente diffusione di infezioni resistenti agli antibiotici è **un grave problema per la Sanità**, che può essere combattuto solo con un impegno a vari livelli:

- gli **Istituti di ricerca** e l'**industria farmaceutica** devono impegnarsi nella **ricerca di nuovi farmaci** attivi verso i microorganismi resistenti, compito che si sta rivelando difficile, come testimoniato dalla progressiva riduzione nel numero di nuovi antibiotici immessi in commercio nel corso degli ultimi anni;
- il **personale sanitario** deve **promuovere l'uso corretto** dei farmaci esistenti, prescrivendoli in modo appropriato ed impartendo le necessarie istruzioni e raccomandazioni ai pazienti;
- ogni individuo deve **evitare "autoprescrizioni"** (come l'utilizzo di confezioni già presenti in casa) ed attenersi alle istruzioni ricevute.


ANTIBIOTICI
DIFENDI LA TUA DIFESA
USALI CON CAUTELA
Non usarli in caso di raffreddore o influenza, assumili solo dietro prescrizione medica, nei tempi e nelle dosi indicate, altrimenti rischi di rendere i batteri più resistenti alle difese e di neutralizzare la nostra arma preziosa.
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
Agenzia Italiana del Farmaco
AIFA
Ministero della Salute
www.antibioticoresponsabile.it
800.571661

La promozione dell'uso appropriato è anche oggetto, da parte delle Autorità sanitarie di tutto il mondo, di Campagne di informazione

Mamme over 40

di **Lisa Cesco**

Sempre più donne scelgono di **diventare madri in età matura**

Mamme a qualunque età ed a qualsiasi costo? Un interrogativo rilanciato dopo le gravidanze vip di **Gianna Nannini**, diventata mamma per la prima volta a **54 anni** della piccola Penelope Jane, o della showgirl **Heather Parisi**, che a 50 anni ha dato alla luce due gemelli. A osservare queste maternità tardive sembra che i progressi della scienza non conoscano frontiere, tanto più che la tendenza a vivere l'esperienza riproduttiva si sta spostando verso **età sempre più avanzate**, come dimostra il Rapporto Istat 2008 sulla natalità e fecondità della popolazione.

L'orologio biologico resta immutato

In Italia il numero delle **mamme "over 40"** sul totale dei nati **è più che raddoppiato** in dieci anni, passando dal 2,4% del 1995 al 5,6% del 2008 (che sale al 6,2% se si considerano solo le italiane, escludendo le straniere).

Se le abitudini riproduttive si sono modificate (tanto che sempre più donne in età matura si affidano alla **fecondazione assistita**), a **non essere cambiati affatto** sono i **ritmi biologici** dell'organismo femminile: «Siamo riusciti a rallentare i processi di invecchiamento, ad aumentare l'aspettativa di vita: negli anni venti una donna non superava in media i 50 anni, oggi la speranza di vita oltrepassa gli 85, ma **l'orologio biologico della fertilità è rimasto immutato** dai tempi delle caverne» spiega il **professor Umberto Omodei**, che dirige il Centro di Fecondazione assistita

degli Spedali Civili di Brescia nel presidio di Montichiari. Infatti, fin dall'antichità l'età media della menopausa era **intorno ai 50 anni** e **tale è rimasta**. Va tenuto presente che la funzione riproduttiva è legata al **patrimonio di follicoli nelle ovaie**, che, con l'aumentare degli anni, tende **progressivamente a consumarsi**.

Gravidanza dopo i 43 anni: un evento abbastanza raro

«La fertilità va riducendosi dai 30 anni di età. In particolare, **dai 35-37 anni** - ovvero almeno 12-13 anni prima della menopausa fissata mediamente a 51 anni – **c'è una perdita di follicoli più rapida** ed un **netto decremento della fertilità**», dice il ginecologo. A scompaginare le carte entra in gioco anche un altro elemento, la **variabilità**: come evento biologico la **menopausa può variare da persona a persona** e cadere entro margini piuttosto ampi, che possono andare dai 40 ai 60 anni di età (scorrendo il libro dei Guinness si può trovare il caso di una gravidanza spontanea in una donna americana a 57 anni e mezzo di età). «E' un **gioco di probabilità** in cui le possibilità non vanno escluse – osserva **Omodei** –. Tuttavia una gravidanza spontanea o ottenuta con metodiche di procreazione assistita (sempre con le proprie cellule uovo) dopo i 43-45 anni **rappresenta l'eccezione** ed è **un evento abbastanza raro** (seppure non impossibile), e, quando ci si avvicina ai **50 anni,** è **un caso straordinario**». In **Lombardia**, infatti, le tecniche di procreazione assistita **non vengono eseguite oltre i 43 anni**, perché le chances di gravidanza sono **inferiori al 5%** e le probabilità non compensano i costi umani e psicologici implicati. Di questo le donne dovrebbero essere **consapevoli**, anche per evitare di coltivare **aspettative fuorvianti**, sull'onda dell'**illusione di maternità "on demand"** ed a qualsiasi età diffusa dai media, che rendono più difficile accettare la propria situazione clinica, come il fallimento di un ciclo di procreazione assistita o una gravidanza spontanea che non arriva.

Meglio essere realisti

«**Ciò che è possibile non sempre è probabile** – ribadisce **Omodei** – ed è importante che l'opinione pubblica capisca che gravidanze di questo tipo **sono un evento eccezionale**, che **non è ragionevole aspettarsi**». Un altro aspetto da valutare è il "**come**" sono state ottenute queste gestazioni in età matura, perché, ricorrendo alla donazione di ovuli (che in Italia non è permessa e che spinge molte coppie verso centri esteri), non è difficile procurare una gravidanza, sapendo, però, che il patrimonio genetico del nascituro **corrisponderà a quello della anonima donatrice**.

Analisi mirate

Vivere una gravidanza a 45-50 anni, poi, non è come viverla a 20: **aumentano i rischi** di insufficiente crescita del feto e di complicanze legate a ipertensione ed a patologie di cui la donna può già essere portatrice, oltre alla probabilità di parto pretermine e distocia.
In un universo femminile variegato, composto da chi rimanda la maternità per la carriera o per la precarietà, chi per la ricerca del compagno di vita, oggi un aiuto alle donne arriva dalla disponibilità di **analisi mirate su specifici marcatori**, «che consentono di stimare il patrimonio follicolare esistente e prevedere, a grandi linee, quando arriverà la **menopausa**, per **poter meglio programmare la propria vita riproduttiva**».

Sempre più mamme over 40: in Italia nel 2008 sono nati **32.579 bambini** da donne con **più di 40 anni**, di questi **1.593** sono stati partoriti da donne di **45 e più anni**.

Conservare gli ovociti

Un'altra strada intrapresa è la **conservazione di frammenti di tessuto ovarico** o di **cellule uovo** da utilizzare successivamente quando si desidera una gravidanza. Negli **Usa** si stanno già creando **banche dedicate**, seppure l'American Society for Reproductive Medicine disincentivi queste tecniche per le **implicazioni di natura etica.** Anche in **Italia**, nei Centri di procreazione assistita, si sta diffondendo la pratica di conservare gli ovociti, effettuata, però, **solo per motivi medici**, come il caso di **pazienti oncologiche** destinate a perdere la fertilità con le terapie o **donne a rischio di menopausa precoce**.

Impariamo a leggere

il bugiardino

Come "sopravvivere" alla lettura del **foglietto illustrativo**

dott.ssa **Erica Denti**
farmacista

Quante volte ci è capitato di cimentarci nella lettura del foglietto illustrativo presente nelle confezioni dei farmaci e poi rinunciarci perché scoraggiati dalla **complessità delle istruzioni** e dalla **difficoltà nel comprendere** il significato dei molti vocaboli tecnici?

Eppure il foglietto illustrativo, o più comunemente '**bugiardino**', è uno strumento importante, che ci permette di conoscere più da vicino il farmaco, sia esso prescritto con ricetta o senza. E', infatti, un **documento ufficiale**, che ha la funzione di **spiegare al paziente** tutto ciò che occorre sapere prima di iniziare la cura, una sorta di "**carta d'identità**" del farmaco.

Spesso leggendo il foglietto ci siamo sentiti **intimoriti** dai molti sintomi citati e dagli eventuali effetti collaterali, ma dobbiamo ricordarci che il foglietto illustrativo è **un prezioso strumento di comunicazione**, anche se complesso e troppo tecnico.

Il bugiardino deve, infatti, contenere tutte le informazioni medico-scientifiche che riguardano il farmaco e, al tempo stesso, deve essere **comprensibile** per chi lo legge, anche se non è un operatore sanitario. Proprio in virtù di questo fatto l'**Unione Europea** sta studiando un decreto finalizzato ad uniformare e rendere comprensibile il bugiardino, anche per chi non sia un medico.

Composizione, forma e categoria farmaceutica

Possiamo analizzare nello specifico le voci che formano il foglietto illustrativo e capirne in modo pratico il significato. La prima voce che troviamo riguarda la **composizione**, cioè **cosa contiene** il farmaco: il **principio attivo,** ovvero la sostanza curativa che esplica l'attività farmacologica, e gli **eccipienti**, cioè quelle sostanze, prive di potere terapeutico, che devono necessariamente essere aggiunte per proteggere il principio attivo, rendere il suo sapore meno sgradevole, migliorare il suo assorbimento o più semplicemente per confezionarlo. Solitamente gli **eccipienti** sono **sostanze inerti**, che non dovrebbero causare problemi, ma devono essere elencate in quanto alcune persone potrebbero non tollerarle. Spesso, infatti, vengono utilizzate sostanze come le **proteine del latte** o l'**amido di frumento**, che sono nocive a chi ne risulta **allergico**. Sono anche indicate le **quantità** di principio attivo presente in ogni unità, perché

possono esistere farmaci con lo stesso principio attivo, ma con dosi diverse.
La **forma farmaceutica** dichiara come si presenta il farmaco: compresse, supposte, sciroppo, buste, fiale, crema...
La **categoria farmaceutica** serve a comprendere a cosa serve il farmaco e classificarlo in base al meccanismo d'azione.

Indicazioni, controindicazioni e interazioni

Nelle **indicazioni** vengono descritti **i disturbi** per i quali trova impiego il farmaco. Spesso le indicazioni sono più di una e, quindi, uno stesso farmaco potrà essere utilizzato in situazioni diverse.
Successivamente troviamo un elenco di **patologie** nelle quali **non va utilizzato** il medicinale, le possibili intolleranze ai componenti presenti nel farmaco, in sintesi le cosiddette **controindicazioni**.
Le **interazioni** elencano, invece, i farmaci, gli alimenti e le bevande (quali, ad esempio, gli alcolici) che possono diminuire l'efficacia del farmaco o danneggiare l'organismo se assunti contemporaneamente.

Precauzioni d'impiego e avvertenze speciali

Troviamo anche le indicazioni relative alle **modalità corrette di assunzione** del farmaco, nella voce **precauzioni d'impiego**: se il medicinale va assunto contemporaneamente al pasto oppure a digiuno per garantirne la giusta azione o come comportarsi in caso ci si dimentichi di prenderlo. Nelle **avvertenze speciali** è possibile trovare le informazioni riguardo la somministrazione del farmaco per **categorie particolari di pazienti**, quali persone anziane, lattanti, donne gravide o durante l'allattamento, perché questi soggetti potrebbero reagire diversamente alla somministrazione del medicinale.

Posologia

Dosi e **tempi di somministrazione**, anche detti **posologia**, sono nozioni molto utili per conoscere **per quanto tempo** va assunto il farmaco, la **dose** minima d'assunzione ed anche quella massima e **gli intervalli di tempo** in cui va assunto il medicinale. Troviamo informazioni importanti relative a ciò che potrebbe accadere se, per qualsiasi ragione, venissero assunte dosi di farmaco superiore a quelle raccomandate alla voce **sovradosaggi**. E', comunque, sempre buona cosa avvisare il medico o contattare l'ospedale.

Effetti collaterali

Uno tra i capitoli più lunghi riguarda gli **effetti collaterali**, che devono indicare le **reazioni non desiderate** che il farmaco potrebbe provocare quando somministrato in dosi normali. E' un elenco dei **disturbi**, dai più comuni, come la nausea, il mal di testa e le vertigini, fino a quelli molto rari, che è d'obbligo riportare quando segnalati. Frequentemente questi disturbi non compaiono o si presentano in forme molto lievi, ma scompaiono continuando ad assumere il farmaco secondo le indicazioni del medico proscrittore, che dovrà, però, essere avvisato se questi peggiorassero.

Scadenza e conservazione

Molto meno spazio occupano le voci relative alla **scadenza** e **conservazione**, ma non per questo sono meno importanti. Si tratta di informazioni sulla **stabilità del farmaco.** E' importante sapere **come conservare il farmaco** prima e dopo la sua apertura: molti farmaci, ad esempio, necessitano di temperature più basse come quelle del frigorifero o devono essere tenuti al riparo da fonti di calore, luce ed umidità.
Per ultima cosa troviamo **'la firma'** del farmaco, ovvero **il nome del produttore e l'AIC**, un numero che si riferisce all'autorizzazione all'immissione in commercio del medicinale.

Il **bugiardino** è uno **strumento importante**, che ci permette di conoscere più da vicino il farmaco, sia esso prescritto con ricetta o senza

Come far passare la tosse

Consigli e rimedi per combattere uno dei disturbi più comuni della stagione fredda

dott.ssa **Erica Denti**
farmacista

Contrariamente a quanto si pensa la tosse non è una vera e propria malattia, ma un **sintomo istintivo**. La tosse, dal latino tussis, derivato di **'battere'**, è un atto espiratorio brusco, sonoro e ripetitivo, in parte spontaneo e in parte volontario, che costituisce un **fisiologico sistema di difesa** e protezione dell'albero tracheo-bronchiale.

Un segnale d'allarme

La tosse è un meccanismo importante **contro le irritazioni** della gola, della trachea o dei bronchi e permette di **espellere sostanze nocive** all'organismo, siano esse corpi estranei o catarro, che potrebbero ostruire le vie aeree. A volte la tosse è anche sintomo di un **quadro patologico** sottostante.

La tosse rappresenta **un segnale di allarme**, che non va mai sottovalutato. Spesso, se trascurata o curata male, evolve in **forme croniche** o causa **complicanze** rilevanti a carico di diversi organi, che possono compromettere la qualità di vita delle persone.

Le cause

Le cause della tosse possono essere di diversa natura:

- **infezioni** di origine virale o batterica a livello sia delle alte vie respiratorie (sinusite, influenza, faringite, laringite) sia di quelle inferiori (bronchite, pertosse, pleurite..);
- agenti **irritanti**, quali il fumo della sigaretta, l'inquinamento, le polveri e gli allergeni;
- agenti **atmosferici,** come il freddo repentino o il caldo secco;
- inalazione o ingestione di **sostanze estranee** all'organismo (per esempio una piccola briciola di pane, che può entrare per errore nelle vie respiratorie);
- **malattie secondarie**, che possono indurre la tosse (per esempio il reflusso gastroesofageo o patologie polmonari o cardiache)
- l'impiego di alcuni **farmaci,** quali betabloccanti utilizzati per curare l'ipertensione, che possono innescare attacchi di tosse, che scompare poi con la sospensione della cura.

Come curare i diversi "tipi" di tosse

La tosse si differenzia in **secca**, detta anche improduttiva per la scarsità o assenza di secrezioni, e **grassa** o produttiva quando è accompagnata da abbondante **produzione di muco**.

Quando si scatena la tosse, sempre molto fastidiosa, la preoccupazione di ognuno di noi è **calmarla** il più rapidamente possibile, ma, prima di adottare qualsiasi misura terapeutica, sarebbe importante **interpretarla**. Riconoscere i sintomi della tosse è, infatti, il modo migliore per poter intervenire e, quindi, curarla.

Per la **tosse secca** i farmaci d'uso comune sono i **sedativi**, che agiscono sui **centri nervosi** comandando il riflesso ai bronchi, ma senza agire sull'eventuale patologia sottostante e, pertanto, sono controindicati nella tosse grassa poiché, bloccando lo stimolo della tosse, inibiscono l'espulsione del muco. I farmaci sedativi della tosse, specialmente i derivati dell'oppio, vanno utilizzati **con cautela**, in quanto esercitano un'azione sedativa generale e, soprattutto, **non devono essere associati ad altri farmaci** con lo stesso effetto o all'alcool.

Quando la tosse è **grassa**, invece, può succedere che la sua capacità espettorante non sia sufficiente a liberare le vie aeree, provocando un **ristagno di catarro** e, quindi, maggior probabilità che i microrganismi patogeni si moltiplichino. Proprio in queste situazioni possono essere utili i **farmaci espettoranti**, che stimolano l'espulsione del catarro e i **mucolitici**, che servono a renderlo più fluido e, quindi, più facilmente eliminabile. Spesso questi farmaci vengono consigliati **anche nei casi di tosse secca**, poiché si ritiene che sia una tosse improduttiva **solo in apparenza**, nascondendo, invece, **un accumulo di muco a livello bronchiale** troppo denso da non poter essere eliminato.

Bambini sotto i 2 anni: bisogna fare attenzione

Bisogna però **fare attenzione** all'utilizzo di espettoranti e mucolitici, per la maggior parte dispensati **senza ricetta**, soprattutto sui **bambini**: infatti l'Ufficio di Farmacovigilanza proprio lo scorso mese ha inserito nelle controindicazioni l'utilizzo di questi farmaci nei bambini di **età inferiore ai 2 anni**, in quanto è stato evidenziato un aumento dei casi di **ostruzione respiratoria** e di **peggioramento di patologie respiratorie**.

Evitare il "fai da te"

Se la tosse non si risolve entro pochi giorni, è consigliabile **evitare il "fai da te"** e ricorrere alla **consulenza del medico,** che, attraverso una serie accurata di esami (visita del torace, auscultamento del respiro con il fonendoscopio, radiografia al torace, prove allergiche o di funzionalità respiratoria), potrà fare la **giusta diagnosi** e prescrivere i **farmaci più adatti**.

Altri consigli utili

Per **alleviare** la tosse, a supporto dell'azione dei farmaci, è possibile ricorrere a dei piccoli rimedi come, ad esempio, mantenere **una corretta idratazione della mucosa respiratoria** sia per la tosse secca che per quella produttiva, cercando di **bere molto** e **umidificando** l'aria dell'ambiente ricorrendo all'uso di **umidificatori** o, più semplicemente, utilizzando **vaschette d'acqua** poste sui termosifoni accesi. Nell'acqua possono essere disciolti degli oli volatili a base di eucalipto, pino, timo o menta piperita, che, grazie alle loro proprietà balsamiche e antisettiche, migliorano la respirazione. Sono molto utili anche le **inalazioni di vapore**.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per la cura della tosse suggerisce anche il **miele** aggiunto a bevande calde, in quanto aiuta a **ridurre il bruciore della gola**, che spesso accompagna la tosse. Il miele, infatti, ha **un'azione sedativa** ed è dotato di effetto **espettorante**, **antisettico** ed **antiossidante**. L'effetto sedativo del miele sembra essere imputabile al suo contenuto in **zuccheri**, che favorirebbe la produzione di sostanze all'interno dell'organismo simili a quelle che troviamo nei farmaci sedativi della tosse.

Anziani e guida dell'automobile

Dr. Angelo Bianchetti
Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia

La scorsa estate i mezzi di stampa riportavano la proposta di legge sulla **limitazione della guida a 80-85 anni**. Nel disegno di legge contenente le modifiche al Codice della Strada, approvato definitivamente dal Senato nel luglio 2010, fortunatamente, si afferma **che è possibile continuare a guidare dopo gli 80 anni**, ma è richiesta una **visita medica specialistica biennale** volta ad accertare la persistenza dei requisiti fisici e psichici prescritti. E', infatti, **sbagliato ed antiscientifico** porre il numero degli anni come limite aprioristico delle attività umane ed è contrario anche al rispetto della dignità e della libertà della persona. Contrario, soprattutto, all'**individualità** di ogni uomo e di ogni donna, che invecchiano **secondo una propria traiettoria**, l'una profondamente diversa da quella di ogni altro.

L'auto per muoversi in libertà

La guida dell'auto offre **libertà** alla persona anziana: per svolgere piccoli o grandi compiti, per attivare la curiosità e la mente, e anche per un'adeguata attività fisica in luoghi opportunamente raggiungibili. Dal punto di vista clinico permettere la guida dell'auto è un atto importante, perché **favorisce la stimolazione psichica e fisica**, cioè il mezzo più importante per **conservare la funzionalità** dei muscoli e della testa. Chi rallenta gli interessi sul piano intellettuale e dell'attenzione rispetto al mondo circostante ed anche chi rallenta l'esercizio fisico è destinato **ad un progressivo declino** sul piano somatico e psichico. Un'enorme mole di dati della letteratura scientifica conferma questa affermazione! Poter guidare, per la persona anziana, è anche **espressione di uno stato di benessere fisico e funzionale**, poiché questa attività richiede la perfetta integrazione di una serie di abilità apprese durante la vita adulta. Ad esempio, una manovra effettuata nel traffico rappresenta **la risposta decisionale**, compiuta in breve tempo, ad una serie di stimolazioni visive ed uditive.

Il punto da discutere non è, quindi, se permettere la guida anche in età avanzata, ma **come misurare le reali capacità di ogni singolo individuo** ad esercitare la guida in modo rispettoso di sé e degli altri, cioè senza procurare danni con la propria presenza sulle strade.

Guidare, un'attività complessa

Nel nostro Paese **circa il 10%** dei guidatori è rappresentato da persone **ultrasessantacinquenni**, che, in generale, non presentano difficoltà nella guida, poiché godono ancora di una **condizione di benessere fisico-psichico**. Spesso l'anziano **è consapevole** di avere **minori abilità** nella guida rispetto al passato e tende, per ridurre i rischi, a guidare per tragitti più brevi, più di giorno che di notte, con **maggiore prudenza** e **minore velocità**. Tuttavia gli **ultrasettantenni**, in rapporto al chilometraggio annuo effettuato, hanno **il più alto numero di incidenti** automobilistici, dopo i guidatori di età inferiore ai 25 anni. Gli incidenti si verificano più spesso agli incroci ed ai semafori, probabilmente per una combinazione di deficit dell'attenzione e ridotta velocità dei riflessi.
La guida dell'automobile è, infatti, **un'attività complessa**, che richiede l'integrità delle seguenti funzioni cognitive: attenzione e concentrazione, capacità decisionali ed esecutive.

Un esame per valutare le reali capacità del singolo

Oggi la clinica offre strumenti adeguati per rilevare le capacità della persona a qualsiasi età ad esercitare l'attenzione, i riflessi, la capacità di collegare e di programmare gli eventi, le funzioni dei sensi (vista, udito). Se un individuo di qualsiasi età non risponde adeguatamente a queste valutazioni, **non deve essere autorizzato alla guida**. Solo dopo **un'analisi attenta** e **senza pregiudizi**, condotta da **medici esperti**, impegnando un certo tempo, è possibile arrivare ad una conclusione.

Quando è sconsigliabile mettersi alla guida

E' sconsigliabile la guida alle persone con **gravi deficit della vista e dell'udito**, con severi **disturbi neurologici** o che presentano un **decadimento della memoria**. Infatti, mentre in molti casi l'anziano, che sviluppa un deficit cognitivo, si autolimita nella guida fino a sospenderla, talvolta capita che la persona **non abbia coscienza** del proprio disturbo (orientamento nello spazio, minore attenzione) e può **mettere a repentaglio la vita** propria ed altrui con manovre inappropriate.
Ci sono dei segnali utili, che possono essere **indici di una guida pericolosa**, quali il fatto di perdersi nelle strade conosciute, ignorare i semafori ed i segnali stradali, fermarsi o cambiare corsia in modo sbagliato, guidare troppo piano, avere frequenti piccoli incidenti o non riconoscere gli errori di guida. Questi segnali possono essere **utili alla famiglia** come "**campanello di allarme**" per la possibile presenza di **disturbi della memoria**. Qual è la via più indicata da seguire a questo punto? E' importante **non "attaccare"** la persona direttamente, ma cercare di mettere in luce il problema e **parlarne con il medico curante**. Se necessario l'anziano sarà valutato da uno **specialista** in modo più dettagliato e con **test neuropsicologici** appropriati per i disturbi della memoria e le possibili implicazioni nella guida di un autoveicolo. Di riflesso il processo di cessazione dell'utilizzo dell'automobile **può creare sintomi depressivi** e portare ad un **ritiro sociale**. E' importante, quindi, monitorare la presenza di tali disturbi e comunicarli al medico curante in modo da iniziare **un trattamento adeguato** o **un incremento di supporto sociale**, se necessario.
Se, da una parte, bisogna porre attenzione ai pericoli della strada, d'altro canto è bene ricordare che una precoce ed ingiustificata sospensione dalla guida può indurre una **dipendenza funzionale** ed una conseguente **depressione**; se la persona anziana è in buona salute, invece, grazie alla guida riesce a mantenere **un'indipendenza** che le permette di **vivere con sicurezza ed autostima** ancora per lungo tempo.

È sconsigliabile la guida alle persone con **gravi deficit della vista e dell'udito**, con severi **disturbi neurologici** o che presentano un **decadimento della memoria**

Cure e consigli naturali per l'artrosi

I **disturbi reumatici** sono molto frequenti, ne soffre il 20% degli italiani (la maggior parte ha più di 65 anni)

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

I **disturbi reumatici** rappresentano un'importante causa di **sofferenza e inabilità**. Con il termine "**reumatismi**" si intendono diverse problematiche, che interessano prevalentemente le **articolazioni**. La maggior parte delle persone che si lamenta per i reumatismi però, in realtà, soffre di **artrosi**.

Conosciamo l'artrosi

L'**artrosi**, come altri disturbi reumatici, è una condizione cronica e tende a **peggiorare** nel tempo. E' dovuta ad un fenomeno di **degradazione della cartilagine** in seguito ad usura, traumi o altri fattori predisposti. Si può **prevenire** l'artrosi praticando una moderata e costante **attività fisica** e osservando una **corretta alimentazione**. Alcuni fattori e abitudini alimentari possono **predisporre o aumentare l'infiammazione** delle articolazioni, tra questi:

- l'**intolleranza** ad alcuni cibi, come zuccheri, agrumi, latte e derivati, solanacee (patate, pomodori, melanzane e peperoni) e bevande eccitanti (caffè, tè, cioccolato);
- l'**eccesso di proteine** e di **cibi acidificanti** (come carni rosse e cereali) possono interferire con la deposizione del calcio nelle ossa;
- l'uso di **cibi fritti** e **affumicati** e di **grassi idrogenati** può dar luogo alla formazione di prostaglandine infiammatorie e di radicali liberi, che hanno effetto distruttivo sulla cartilagine e sul liquido lubrificante delle articolazioni.

Pertanto, se si soffre di artrosi, è consigliabile consumare cibi che contengono nutrienti in grado di **ridurre** l'infiammazione, come gli **acidi grassi insaturi omega3** (EPA e DHA), presenti in grande quantità nel pesce azzurro e nei salmoni. E' anche utile arricchire la dieta di frutta e verdura, che, grazie alla loro azione alcalinizzante e il loro contenuto di **vitamine** (A-C-E), **carotenoidi**, **minerali** (zinco, selenio, manganese) e **antiossidanti**, **proteggono** il tessuto articolare dai radicali liberi.

Tipologie e cause dell'artrosi

Esistono **vari tipi** di artrosi.

C'è quella derivante da **malattie**, **traumi**, **sovraccarichi** fisici (se si è praticato uno sport faticoso o un lavoro duro) e quella derivante da un **fisiologico e progressivo logorio** delle articolazioni. Può essere che in giovane età si abbiano avuto episodi o avvisaglie, poi superate grazie alla **capacità rigenerativa dei tessuti**.

Con l'avanzare dell'età l'organismo perde tale capacità. La **postura scorretta**, il **sovrappeso** e l'**età** sono le principali cause dell'insorgere dell'artrosi.

Ecco perché è importante mantenersi in forma con **ginnastica moderata**, ma continua, che rende le articolazioni **flessibili**, per **prevenire** il rischio di irrigidimento e, quindi, di artrosi.

Dove colpisce l'artrosi

Anche se può colpire qualunque articolazione, l'artrosi interessa in particolare alcune parti del corpo: le **anche**, le **ginocchia**, le **mani**, la **colonna vertebrale**.

L'artrosi delle **anche** causa rigidità, dolore e, nei casi più gravi, **disabilità**. In questa situazione il soggetto **non riesce a piegarsi** e non ha più la possibilità di indossare da solo calze e scarpe.

L'artrosi delle **ginocchia** porta **gonfiore**, **rigidità articolare** e **dolori**, e questa situazione rende difficile e faticoso anche il semplice **camminare** e **salire le scale**.

L'artrosi delle **mani** colpisce soprattutto le **donne** durante la **menopausa** e si manifesta con **gonfiore**, **rigidità**, **dolori** e perdita di sensibilità.

L'artrosi alla **colonna vertebrale** può avere ripercussioni sulle braccia e sulle gambe. E' il tipo di artrosi **più difficile da curare**, proprio per le sue implicazioni su altre articolazioni coinvolte.

Qualche rimedio naturale

La **natura**, come spesso accade, ci può aiutare a combattere questa noiosa e fastidiosa patologia. L'**ARTIGLIO DEL DIAVOLO** è la pianta più frequentemente utilizzata, perché è dotata di una grande **capacità antiinfiammatoria** e nello stesso tempo **antalgica**.

La fitoterapia ci propone anche l'**UNCARIA TOMENTOSA**, la **BOSWELLIA SERRATA** e la **CURCUMA LONGA**, che possono sostituire molto bene molecole di sintesi antiinffiamatorie, che presentano notevoli effetti collaterali a livello gastrico ed epatico.

Anche la gemmoterapia ci offre 3 rimedi molto validi: **RIBES NIGRUM** MG 1DH, **PINUS MONTANA** MG1DH, **VITIS VINIFERA** 1DH. Questi tre gemmo derivati, presi a cicli in alternanza fra loro, offrono risultati terapeutici **altamente gratificanti**.

Un ulteriore aiuto può derivare dall'utilizzo di **integratori** assunti come nutrienti in grado di sostenere fisiologicamente la matrice cartilaginea come la "**CARTILAGINE DI SQUALO**", la **GLUCOSAMMINA SOLFATO** e la **CONDROITINA SOLFATO**. Anche lo **ZOLFO** organico, presente nel **MSN** (metilsulfonilnetano) è un importante nutriente della cartilagine.

Per questi rimedi e integratori **chiedete al vostro farmacista** le dosi e le modalità di somministrazione.

L'ultimo consiglio che voglio fornire, qualora l'artrosi non sia ancora grave, ma presenti le prime avvisaglie dolorose, è quello di affidarsi ad un **osteopata** o **fisioterapista**, che potrà aiutare il vostro corpo a riprendere un minimo di agilità, attraverso **movimenti lenti** e **senza forzature**.

Sarà l'esperto a consigliare il **numero di sedute** in base alla **gravità** del singolo caso.

Si può **prevenire** l'artrosi praticando una moderata e costante **attività fisica** e osservando una **corretta alimentazione**

Debora Salvalaggio: bella, simpatica e adesso "Raccomandata"

di **Tommaso Revera**

Dallo scorso 7 gennaio la venticinquenne laziale è la new entry dell'edizione 2011 dei "**Raccomandati**", lo show in onda sulla rete ammiraglia Rai e condotto per il secondo anno consecutivo da **Pupo** ed **Emanuele Filiberto**, con la partecipazione straordinaria di **Valeria Marini**. Un'edizione, quella di quest'anno, rinnovata non solo nel cast, ma anche nel format: otto vip raccomanderanno altrettanti concorrenti e si esibiranno insieme a loro in un medley di **brani famosi** accompagnati dall'**orchestra** diretta dal maestro **Stefano Caprioli**. Un momento davvero felice per Debora, che, oltre alle gratificazioni professionali, sta vivendo **una splendida relazione sentimentale** con il produttore **Daniele Di Lorenzo**.

Debora, il nuovo anno è iniziato con il botto. Raccontami le sensazioni che hai provato quando ti hanno comunicato di far parte del cast della nuova edizione dei "Raccomandati"...

Si tratta di un incarico molto importante, il più importante della mia vita, una grande occasione per cimentarmi al fianco di personaggi che hanno fatto la storia delle televisione. Sono davvero felice di far parte di un programma in onda su Raiuno in prima serata. Il fatto che la Rai mi abbia scelto mi inorgoglisce molto: mi auguro di non deludere nessuno.

un'ottima sintonia con Emanuele Filiberto, con cui avevo già lavorato, e con Pupo, un vero fuoriclasse del mondo dello spettacolo. Da loro, ma anche da Valeria Marini, cercherò di imparare molto per crescere e per maturare una consapevolezza diversa.

Oltre alla televisione hai un trascorso non indifferente anche nel campo della moda. Ti senti dunque appagata dal tuo lavoro?

Devo ammettere che tutto quello che ho fatto sino ad ora, da Miss Italia all'Isola dei famosi, dalla valletta alla conduttrice, l'ho fatto perché me lo sentivo. Aver maturato esperienze diverse sono certa potrà rivelarsi importante per il mio futuro. Ciò che importa maggiormente ora, però, è continuare a lavorare sodo, puntata dopo puntata.

Quale pensi sia il tuo miglior pregio?

La mia fortuna è l'autoironia, credo sia il mio miglior pregio. Non me la prendo mai e incasso ogni critica con molta sportività; certo, se sono costruttive, le preferisco... Sono anche una persona dedita all'ascolto: credo ci sia sempre da imparare prestando attenzione agli altri.

La tua è una bellezza mediterranea. Carnagione olivastra, occhi verdi e fisico statuario. Come ti tieni in forma?

Sinceramente sono un po' pigra, non pratico con assiduità attività fisica. Piuttosto presto molta attenzione all'alimentazione: mangio un po' di tutto senza esagerare.

"Raccomandata", ma con la R maiuscola: **Debora Salvalaggio**, la showgirl originaria di Latina, lanciata da Aldo Biscardi nel suo "Processo del Lunedì", **è tornata in televisione**

Il tuo debutto non è andato affatto male...

Sì, e di questo sono molto contenta. Ero emozionata, ma le cose sono andate per il verso giusto. Ho trovato sin dall'inizio

polafin

Integratori Alimentari Antiossidanti

gli unici con POLAFIN COMPLEX® il nuovo pool di antiossidanti fisiologici

con POLAFIN **COMPLEX**®

polafin per il riequilibrio cellulare

polafin ACTIVE per migliorare il metabolismo energetico

polafin BIO per il controllo del colesterolo

polafin CARTIL per il benessere delle articolazioni e cartilagini

polafin DEFENS per favorire le naturali difese organiche

polafin DERM per il benessere della cute e annessi cutanei

polafin DONNA per i disturbi della menopausa

polafin GLYCO per riequilibrare il metabolismo glucidico

polafin NOTTE per un naturale riposo notturno

polafin PUR per una migliore depurazione dell'organismo

polafin VITAE per contrastare i disturbi del microcircolo

CONTRO LO STRESS OSSIDATIVO

Gli INTEGRATORI ALIMENTARI POLAFIN, sono un valido aiuto quotidiano per contrastare l'azione dei radicali liberi in eccesso, mantenere le cellule più giovani, combattere lo stress ossidativo favorendo il riequilibrio cellulare e restituendo all'organismo benessere, vigore e salute.

Gli integratori Polafin sono caratterizzati da un pool brevettato di antiossidanti fisiologici non enzimatici ed estratti selezionati fitoterapici. Il pool *POLAFIN **COMPLEX***® costituisce il contenuto principale alla base dell'efficacia di ogni prodotto della linea ed è caratterizzato da preziose sostanze antiaging quali: Vitamina E naturale, Coenzima Q, Vitamina C, Acido Lipoico, Selenio, Nicotinamide e Acetil-N-Cisteina; contrasta l'azione dei radicali liberi in eccesso, mantiene le cellule più giovani, combatte lo stress ossidativo riducendone le conseguenze negative a carico di organi e tessuti e favorisce il riequilibrio cellulare.

Soluzioni di benessere per un naturale riequilibrio

www.innovazionenaturale.com

INNOVAZIONE NATURALE srl
via Marconi 9A - 25128 Brescia - Italy
tel. +39 030 3386336

INNOVAZIONE NATURALE®

C'è un problema di salute con il quale hai spesso a che fare?

Pur avendo una carnagione olivastra, ho la pelle molto delicata. Per questo motivo presto molto attenzione all'esposizione solare applicando con regolarità le creme protettive. Tanto alla fine ci si abbronza ugualmente, ma in maniera molto più sicura.

In Farmacia vai spesso? C'è un reparto in particolare che suscita la tua curiosità?

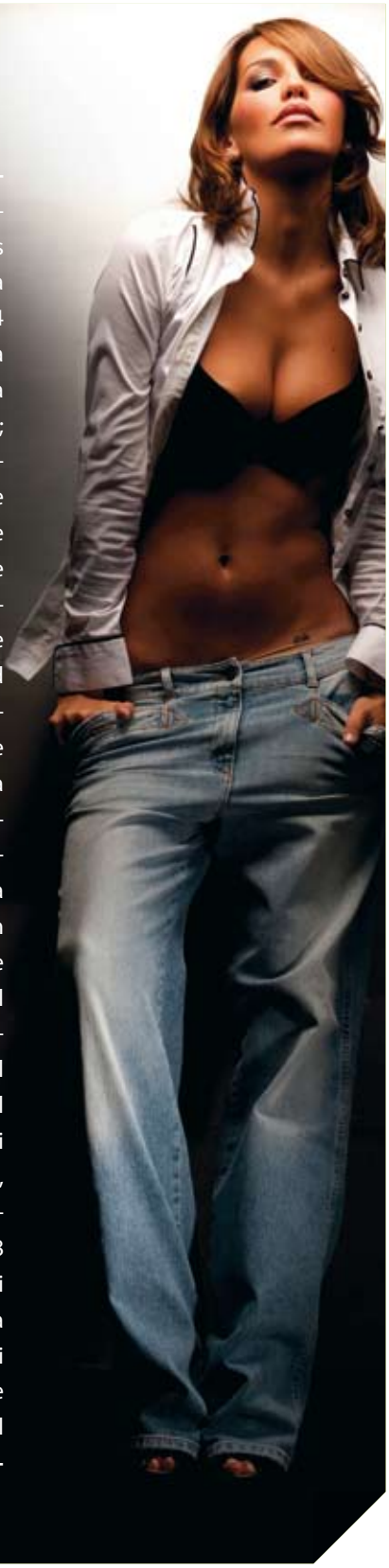
Non devo entrare in una Farmacia perché rischierei di spendere un sacco di soldi. Sono infatti una "drogata" cronica per la cosmesi: trucchi, creme, profumi... comprerei di tutto. In fondo in fondo amo coccolarmi e farmi più bella.

Anche in amore le cose vanno a gonfie vele. Come vivi la tua relazione con Daniele?

Sono felice e molto serena. Sto vivendo una relazione stabile con una persona con la quale c'è molta complicità. Come in tutti i rapporti capita di discutere, ma finisce lì. Del resto gelosia e passione sono sentimenti, che, quando ami, è difficile non provare.

Debora Salvalaggio

È nata a Latina il 9 giugno 1985.
Nel 2003 partecipa al Concorso di **Miss Italia** (con il titolo di Miss Eleganza Lazio) ottenendo il secondo posto ed il titolo di Miss Eleganza. Nel 2004 partecipa al programma 50 Anni Fantastico Rai e insieme ad altre 4 Miss (Laura Prostamo Miss Televoto, Cinema e Chi; Emanuela Gentilin 4° classificata; Erika Marinelli Miss Deborah e Ragazza Moderna; Sabrina Messina Miss Sasch Modella Domani) affianca Carlo Conti nella conduzione di **Miss Italia nel Mondo**. Nel 2005 viene notata da Aldo Biscardi, che subito la vuole nel suo **Processo** su La7. Nel 2006 - 2007 lavora sul digitale terrestre nella trasmissione **Pressing Champions League** accanto ad Alberto Brandi e Mino Taveri. Viene poi scelta come inviata a Londra della trasmissione musicale di Rai 2 **CD Live**. In occasione della vittoria dell'Italia ai Mondiali di calcio (Germania 2006) viene scelta dall'edizione italiana della **rivista Maxim** per apparire sulla copertina del numero commemorativo, con un body painting rappresentante il tricolore della bandiera italiana. Nel 2007 partecipa al reality show l'**Isola dei famosi** e viene scelta dalla **rivista Max per il calendario** del 2008 (tiratura prevista 350.000 copie). Nel 2007 partecipa come show girl al quiz di Rai 2 **Pyramid**, condotto da Enrico Brignano, mentre nel 2008 è show girl nella trasmissione televisiva **Scorie** su Rai 2. Nel 2008 è stata "ospite" d'eccezione al Concorso di bellezza **Miss Muretto**. Nel 2010 affianca Emanuele Filiberto nel programma di Rai 2 **Ricchi di energia** e, successivamente, è la presenza femminile al fianco di Pupo nel programma in prima serata **I Raccomandati** (Su Rai 1, nel 2010).



Dai il giusto peso alla tua vita!

Come restare in linea con il metodo **psico-nutrizionale**

a cura della **dott.ssa Antonella Tanzariello,** *Biologa nutrizionista*
e della **dott.ssa Manuela Montessori,** *Psicologa*

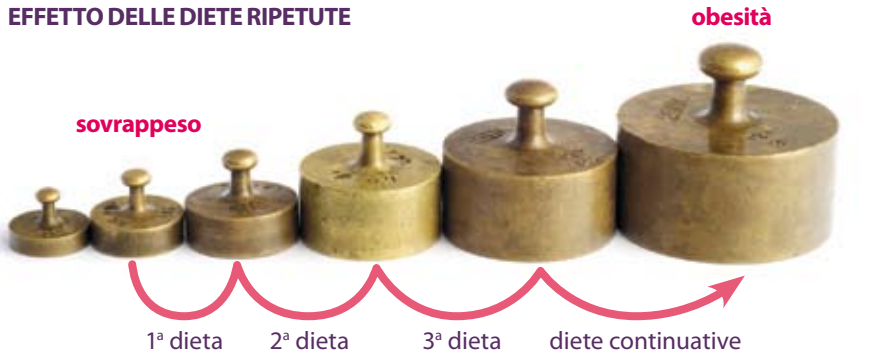
Dal 1992 il Ministero della Salute ha concluso che "**le diete fanno male**": peggiorano il benessere psicofisico, fanno ingrassare e possono sviluppare anche **patologie gravi**.
Se è vero, infatti, che le diete (tipicamente restrittive o ipocaloriche) permettono **un forte dimagrimento in breve tempo**, è vero anche che, con un "digiuno" prolungato, il nostro corpo si difende, richiedendo sempre meno energia in entrata ed **abbassando via via il metabolismo**. Dopo il primo periodo di dieta, però, il corpo **richiede nuovamente** tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno, causando così la perdita di controllo con le classiche **abbuffate** ed, infine, con il ritorno all'alimentazione abituale. A questo punto, il corpo, abituatosi a richiedere una quantità minore di energia, si trova ad avere calorie in eccesso, che **immagazzina come grassi**.
Questo fenomeno dà origine al cosiddetto "**effetto yo-yo**", per il quale, ad ogni dimagrimento effettuato con una dieta troppo restrittiva, si verifica un aumento di peso, fino all'**obesità cronica**.

Esiste una soluzione?

Sì, ed è semplice. Bisogna mettere al centro **l'individuo** e valutare le sue caratteristiche psicologiche e fisiche considerando:

- **fattori genetici:** sono immodificabili. La dieta non può cambiare la costituzione facendo diventare esile chi è di costituzione robusta;
- **fattori ambientali:** la dieta fa scattare meccanismi fisici e psicologici, quali fame e desiderio di cibi proibiti, tali da peggiorare il rapporto con l'ambiente alimentare;

- **fattori socio-culturali:** la dieta determina difficoltà relazionali ed isolamento in un mondo che, se da un lato esige corpi longilinei e sottopeso, dall'altro lato ci offre cibo in abbondanza e associa al cibo significati di appartenenza e accettazione all'interno del gruppo di riferimento e della società in generale;
- **fattori individuali:** la dieta, attraverso i ripetuti fallimenti, annulla l'autostima e fa nascere una sensazione netta di perdita delle proprie capacità.



Il paradosso delle diete. Dopo ogni dieta il peso si assesta su valori sempre più alti, il dimagrimento è sempre più scarso e dura sempre di meno

Il metodo psico-nutrizionale

Gli obiettivi del **metodo psico-nutrizionale** riguardano la **salute** ed il **benessere psico-fisico** della persona. In quest'ottica i principi su cui il metodo si basa sono i seguenti: i problemi di peso devono essere trattati a partire dalle **cause**, che li scatenano, e non dai **sintomi**. Ogni persona è unica e necessita di un programma adeguato alle sue **peculiarità bio-psico-fisiologiche**. L'individuo deve essere considerato all'interno di un programma di benessere, che **armonizzi** il corpo, la mente e il contesto in cui l'individuo vive e cresce; i risultati del programma devono essere duraturi e portare il soggetto all'**autonomia di mantenimento** del nuovo rapporto con il cibo e, più in generale, del **nuovo stile di vita**.
Il metodo prevede il lavoro congiunto di **due professionisti**, il **nutrizionista** e lo **psicologo del comportamento alimentare**, che collaborano, a seconda delle necessità dei pazienti, con **medici** di base e specialistici per fornire un servizio **efficace** ed adeguato alle diverse esigenze.

Il contributo del nutrizionista

Il **nutrizionista** segue un **approccio olistico**, eliminando le diete restrittive a favore della **rieducazione alimentare**.
Cosa fa esattamente: analizza lo stile di vita e le abitudini alimentari del paziente (anamnesi e diario alimentare), analizza le caratteristiche fisiche (esame antropometrico) e la composizione corporea (massa magra, massa grassa) con strumenti non invasivi (plicometro o bioimpedenziometro). Calcolato il metabolismo basale, stabilisce il **peso di riferimento** e gli **obiettivi intermedi** del trattamento. Sulla base dei **test** (analisi del sangue e tiroide) elabora **un Piano alimentare personalizzato** e valuta, infine, la **risposta dell'organismo** al nuovo stile di vita (analisi della composizione corporea).
Gli strumenti principali sono la rieducazione ed il monitoraggio alimentare, che consentono di ottenere un dimagrimento **graduale e duraturo**, perché il paziente è accompagnato dalla perdita dei primi chili fino al **mantenimento** e può raggiungere la **piena autonomia** nella corretta alimentazione.

Il contributo dello psicologo del comportamento alimentare

Quanti di noi hanno avuto difficoltà ad affrontare una dieta, hanno un **cattivo rapporto** con il cibo, o mangiano troppo in situazione di ansia o stress? Quanti sanno già cosa devono o non devono mangiare, ma non riescono ad attuare un **regime alimentare corretto**?
Se ci soffermiamo un momento a riflettere sul **modo in cui mangiamo**, ci possiamo

Il metodo psico-nutrizionale

cosa NON fa	cosa fa
NON fa uso di diete ipocaloriche o di "pillole magiche"	regolarizza il rapporto tra entrate e uscite caloriche
NON parte dai sintomi (il sovrappeso in sé)	considera le cause del sovrappeso (ciò che ha portato al sovrappeso)
NON colpevolizza la persona che non riesce a dimagrire	costruisce con la persona strategie di cambiamento su misura
NON lascia sola la persona con le sue difficoltà	motiva la persona a superare le difficoltà fornendo tecniche specifiche e nuove competenze
NON si riduce al solo obiettivo estetico a breve termine	ha un obiettivo di benessere psicofisico a lungo termine
NON considera la persona riducendola ad un problema corporeo	considera la persona come una unica, irripetibile e ricca di risorse per raggiungere i propri obiettivi

GOLA SECCA?

Idrata la tua gola con Sanagol® Gola Voce ERISIMO

www.IDEARE.eu

EMOLLIENTI - BALSAMICHE - RINFRESCANTI

Caramelle balsamiche a base di Erisimo, Altea, Rosa canina, Mentolo ed Eucaliptolo. L'**ERISIMO**, conosciuto e utilizzato fin dall'antichità, soprannominato "erba dei cantori", è particolarmente indicato nel trattamento di raucedini e afonie in quanto attenua i sintomi dolorosi dovuti a secchezza e infiammazione della laringe e faringe. Phyto Garda ha avviato uno studio presso l'Università degli Studi di Genova per valutare i componenti dell'estratto secco di Erisimo e i suoi effetti su alcune linee cellulari.

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

www.phytogarda.it

SOLO DAL TUO FARMACISTA

VITADYN®
MULTIVITAMINICO
MULTIMINERALE

Integratore alimentare multiminerale e multivitaminico.

Vitadyn® è in grado di fornire all'organismo vitamine, sali minerali ed oligoelementi di importanza biologica.

Le vitamine sono utili in caso di aumentata richiesta in varie condizioni fisiologiche, di ridotto apporto alimentare o di ridotta utilizzazione.

Vitadyn® contiene anche minerali ed oligoelementi, indispensabili per il regolare decorso di molteplici processi e per contrastare l'azione dei radicali liberi.

Si consiglia di assumere 1 compressa al giorno.

rendere conto che il problema non è il cibo, ma è **il nostro rapporto con esso** e, quindi, il nostro **modo di pensare al cibo** stesso, di assegnargli **significati** e **stati emotivi**, di utilizzarlo come **capro espiatorio** per altri problemi. Lo psicologo pone attenzione ai **comportamenti**, ai **pensieri** ed alle **emozioni** che ogni soggetto correla al cibo, considerando i significati attribuiti all'alimentazione da ogni singola persona.

Mangiare può significare ad esempio: **farsi accettare** dal gruppo, oppure essere considerati **sani**, o ancora, sfogare la propria **rabbia** o la propria **ansia**, riempire un **vuoto affettivo** e così via.

Questo professionista lavora, quindi, per aiutare la persona ad **ascoltarsi**, a spostare l'attenzione su di sé al fine di divenire **consapevole** di sensazioni, emozioni e significati, per trovare poi modalità per gestire le difficoltà in modo più efficace e funzionale all'obiettivo. Lo **psicologo** aiuta il soggetto ad **affrontare la relazione** con la famiglia, la rete amicale e sociale, l'ambiente culturale. Modificare il modo di alimentarsi può significare **cambiare abitudini** familiari, gestire relazioni difficili con chi non condivide lo stesso obiettivo, rinunciare al cibo di fronte agli amici. Egli **stimola la motivazione** al cambiamento e **lavora sui conflitti**, portando il soggetto a costruire **modalità nuove** per raggiungere il proprio obiettivo, supportandolo nella riduzione delle credenze ostacolanti. Lo psicologo aiuta, inoltre, a **ritrovare equilibrio** tra la propria immagine corporea, la propria salute ed i modelli culturali di magrezza, che la società impone. È possibile, ad esempio, avvicinare, in modo graduale ed emotivamente positivo, una persona sedentaria ad uno **stile di vita più attivo**. Tutto ciò si realizza attraverso **incontri individuali con l'esperto**, in modo variabile nel numero e nella frequenza, in base alle specificità delle esigenze.

I risultati della riabilitazione psico-nutrizionale

In sintesi, coloro che compiono la **rieducazione psico-nutrizionale** smaltiscono il sovrappeso in modo **duraturo**, divenendo **autonomi** nella corretta gestione della propria **alimentazione** e del proprio **stile di vita**, liberandosi così definitivamente da maestri o ricette preconfezionate.

Per informazioni:
www.equilibrarsi.it
info@equilibrarsi.it

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO
Dr. Enrico Filippini

Dir. San. Dr. Enrico Filippini
DIETOLOGIA - MEDICINA ESTETICA - ANDROLOGIA
Dr. Davide Tonini
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - LASERTERAPIA
Dr. Michele Tonini
PATOLOGIE VASCOLARI - ANDROLOGIA

Via S.Francesco d'Assisi, 3 (piano terra)
25122 Brescia
Tel. 030.28.07.547
www.studiomedicofilippini.it
studiofilippini@yahoo.it

TEST AVANZATI
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Telecardiometria

LASERTERAPIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Laser depilazione corpo
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Radiofrequenza termage
- Laserterapia anticellulite

DIETOLOGIA
- Diagnostica morfologica
- Diete personalizzate
- Terapie di supporto medico di ultima generazione
- Test di intolleranza
- Tecniche di supporto comportamentale
- Dimagrimenti localizzati
- Galenica personalizzata

FLEBOLOGIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Diagnostica doppler e visita vene
- Trattamento vene varicose, ulcere, linfedemi e mesoterapia
- Piccoli interventi chirurgici ambulatori in anestesia locale

ENDOCRINOLOGIA
- Disturbi legati alla menopausa
- Irsutismo - trattamento acne e alopecia
- Disfunzioni della tiroide
- Obesità

ANDROLOGIA
- Doppler del pene, piccoli interventi e terapie rivitalizzanti
- Incurvamento penieno, nuove frontiere terapeutiche
- Visite per allungamento e ingrossamento del pene
- Disfunzioni della sessualità

AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05

MEDICINA ESTETICA CORPO
- Trattamenti cellulite con veicolazione trans-dermica, laser-lisi termage e meso-terapia omeopatica e controllo alimentare
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Infiltrazioni per lo scioglimento di adiposità localizzate
- Trattamento capillari con laserterapia o sclerosanti
- Laser depilazione corpo

VISO / MANI / DECOLTÉ
- Diagnostica morfologica
- Rivitalizzazione con vitamine - ialuronico con aminoacidi
- Pulizia viso con peeling chimici e meccanici
- Trattamenti multi-rivitalizzation con veicolazione e botomask
- Trattamenti ad effetto immediato con fillers non permanenti
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Tattoo semipermanenti
- Radiofrequenza termage

VISITE MEDICHE PER
- Protesi seno e correzioni
- Chirurgia delle calvizie
- Lipoaspirazione pneumatica
- Addominoplastica
- Minilifting viso
- Correzione naso e orecchie a sventola
- Allungamento e ingrossamento del pene
- Blefaroplastica (occhi)
- Piccoli interventi chirurgici ambulatoriali in anestesia locale

Il fumo ti fa brutta

di **Michela Bono**

I ricercatori del San Gallicano identificano una **nuova forma di acne** e la correlano al **fumo di sigaretta**

Fumo uguale **acne**. Non solo problemi respiratori, quindi, ma anche **dermatologici**. Se non ce fossero già abbastanza, un altro buon motivo per dire di no alle "bionde" arriva dai ricercatori dell'**Istituto Dermatologico San Gallicano** di Roma che, con un nuovo studio, portano alla luce dati scoraggianti soprattutto per il mondo femminile.

Un rapporto stretto

I risultati della **ricerca** indicano che il **fumo** è correlato all'insorgenza, nelle donne, di una particolare forma di **acne difficile da curare**, da loro stessi definita "Acne Comedogena Post Adolescenziale" (l'acronimo è **CPAA**). I dermatologi hanno esaminato un campione di donne acneiche under 50 e la CPAA è stata riscontrata **nell'85 per cento delle pazienti** esaminate. Queste, infatti, presentano una maggioranza di lesioni non infiammatorie con numerosi comedoni, distribuite uniformemente su tutto il volto e, poiché ben il 71,4 cento di queste fuma abitualmente, è evidente lo **stretto rapporto tra fumo e questo tipo di acne**.

Lo studio è stato condotto in collaborazione col Dessau Medical Center della Germania ed ha coinvolto **226 donne** già affette da acne di età compresa tra i **25 e i 50 anni**, esaminate nell'arco di otto mesi allo scopo di stabilire l'età di insorgenza della malattia e di classificare il numero, il tipo e la distribuzione delle lesioni. Questa tipologia di acne è stata riscontrata nella stragrande maggioranza delle pazienti esaminate, risultato che sovverte le convinzioni attuali basate sui dati presenti in letteratura sanitaria, che rappresentano

l'acne nelle donne adulte come caratterizzata da lesioni infiammatorie confinate alla parte inferiore del volto e al collo.
Questa scoperta non fa altro che confermare indagini precedenti: già in uno studio pubblicato nel 2007 sul British Journal of Dermatology, infatti, i ricercatori del San Gallicano avevano osservato mille donne nella fascia di età 25-50 anni definendo per la prima volta la CPAA, che risultava essere non solo la forma di acne più diffusa nel campione, ma era presente con una **prevalenza decisamente maggiore tra le fumatrici**. "I risultati pubblicati ora - spiega il **dottor Bruno Capitanio** - non solo confermano i dati riscontrati in precedenza dimostrando che la CPAA è la forma più frequente di acne nelle **donne adulte**, ma associano anche in maniera evidente questa forma clinica al **consumo di sigarette**".

Adolescenti e non

Lo studio si è spinto oltre e ha voluto distinguere tra le donne affette da acne **comparsa nell'adolescenza** e quelle che l'hanno contratta **dopo i 25 anni**. Nel primo gruppo le fumatrici rappresentano **il 65 per cento** del campione, mentre la percentuale sale all'**83 per cento** nelle donne che hanno sviluppato l'acne in età adulta. Ciò potrebbe indicare che il fumo abbia **un ruolo decisivo** per l'insorgenza dell'**acne ad esordio tardivo.**
Secondo la **dottoressa Jo Linda Sinagra** "Gli effetti ipercheratinizzanti del fumo di sigaretta sono noti da tempo e uniti alle proprietà vaso costrittive e anti-infiammatorie della nicotina potrebbero spiegare la natura delle lesioni caratteristiche della CPAA". Un risultato importante, soprattutto in una società che bada sempre più all'apparenza e che, messa di fronte all'insorgenza di un problema estetico, potrebbe **decidersi ad abbandonare le "bionde"** più per evitare di "imbruttire", che per la paura di incappare in problemi di salute. "Il riconoscimento dell'importante ruolo svolto dal fumo sull'induzione e sul peggioramento dell'acne potrebbe contribuire ad **informare correttamente sugli effetti del fumo** – ha concluso il **professor Di Carlo**, direttore scientifico dell'Istituto San Gallicano - e fornire un ulteriore supporto alle **Campagne di antitabagismo**, in particolare tra gli adolescenti, per i quali la motivazione estetica conta certamente molto".

Prevenzione e terapie possibili

La distribuzione estesa a tutto il volto di queste lesioni è tale da avere un **impatto psicologico significativo sulle donne**. La **prevenzione** risulta fondamentale in quanto l'acne da fumo è particolarmente difficile da curare. Infatti i comedoni e le cisti chiuse (numerose in questa forma di acne) **rispondono in maniera deludente** alle terapie locali, agli antibiotici orali e alle terapie ormonali sistemiche, che solitamente risultano essere un valido ausilio nell'acne infiammatoria. La **sospensione**, o quantomeno la **drastica riduzione**, del fumo è, quindi, **una misura necessaria**, che, però, mostra i suoi effetti positivi solo a lungo termine (dopo almeno 6-12 mesi). L'applicazione locale di retinoidi topici o di principi attivi esfolianti (in gergo alfa-o beta idrossiacidi), abbinata all'assunzione di antiossidanti, difficilmente è risolutiva se non coadiuvata dalle tecniche di **microchirurgia cutanea**, che permettono la rimozione delle lesioni, e, quindi, una più rapida riduzione delle cicatrici. Anche la terapia con **isotretinoina sistemica** deve necessariamente essere preceduta da alcune sedute di microchirurgia, utili a evitare fenomeni di peggioramento, a volte anche gravi.

La distribuzione estesa a tutto il volto è tale da avere un **impatto psicologico significativo**

Come proteggere i nostri occhi dal sole

dott. **Giorgio Cusati**
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica
Primario U.O. di Oculistica
Casa di Cura GE.P.O.S.
Telese Terme (BN)

I **raggi UV** non provocano **danni** solo alla pelle, ma anche **agli occhi**

L'esposizione alla **luce solare** è certamente **fonte di benessere** per l'uomo e non solo. Accanto a questo effetto assolutamente positivo è necessario porre attenzione riguardo ai **rischi** e alle sue **conseguenze** per la nostra salute.

I danni provocati dalle radiazioni ultraviolette

È ormai uso comune, fortunatamente, proteggere **la pelle** dal sole, ma ancora poca attenzione è dedicata alla **protezione degli occhi** dagli effetti dannosi dei raggi UV.

Il nostro apparato visivo è molto sensibile ai raggi solari e le varie strutture dell'occhio possono andare incontro a **gravi danni**.

Innanzitutto anche l'esposizione solare per una o due ore senza protezione può causare una **cheratite** con sintomi quali **arrossamento** e/o **bruciore**.

Le radiazioni ultraviolette possono, inoltre, originare la formazione precoce di **cataratta**, cioè un'**opacità del cristallino**. Prima dei 18/20 anni il cristallino non ha ancora completamente formato la sua funzione di filtro fisiologico dell'occhio, per questo dobbiamo **sensibilizzare i giovani** verso un'**adeguata protezione** degli occhi.

E' importante sapere che i danni provocati **alla retina** dalle radiazioni solari **si accumulano con il passare degli anni**. Quanto prima viene adottata una protezione degli occhi, quanto più la vista sarà preservata nel tempo. Ancora di più **sensibilizziamo i giovani**!

Purtroppo i danni possibili non finiscono qui! I raggi UV e HEV (luce blu) possono col-

pire la retina provocando **reazioni fototossiche**, causa potenziale di **degenerazione maculare senile**, una patologia grave che progressivamente deteriora la retina.
Anche **le palpebre** sono particolarmente sensibili alle **scottature solari**, la superficie interna delle palpebre e la parte bianca dell'occhio (sclera) possono essere soggette ad infiammazioni.

I soggetti più a rischio

Alcuni soggetti sono **particolarmente a rischio** e, quindi, devono porre **maggiore attenzione** all'esposizione ai raggi UV.
Parliamo di **bambini** e **neonati**: la maggior trasparenza del cristallino facilita il passaggio di raggi nocivi. Proteggiamoli!
Parliamo degli **operati di chirurgia rifrattiva**: hanno una maggiore sensibilità della cornea nei primi mesi post-operatori, soprattutto in ambienti con elevata presenza di UV e di luce soffusa.
Parliamo anche degli **sportivi** e di tutti coloro che passano molte ore all'aria aperta e che, quindi, ricevono più radiazioni dirette e luce diffusa.
Continuiamo con gli **utilizzatori di alcuni farmaci**, che rendono più sensibile l'apparato visivo (antidepressivi, fotosensibilizzanti...)
Concludiamo con gli **afachici**, cioè i pazienti a cui è stata tolta la cataratta e che non hanno avuto l'impianto di una IOL (cioè di una **lente artificiale)** e che, quindi, non hanno più la protezione naturale del cristallino.

Perché bisogna proteggersi

Ecco una serie di motivi per i quali proteggere gli occhi dai raggi solari **con un paio di occhiali da sole di qualità** deve diventare **un'abitudine**, come spalmarsi la crema solare quando ci si espone al sole.
Le lenti solari possono essere considerate **filtri attenuatori**, dato che spesso la loro funzione primaria è di **ridurre la quantità di energia solare** senza alterare significativamente lo spettro.
Le lenti, però, debbono essere considerate anche **filtri protettivi,** in quanto hanno anche il compito di **eliminare le radiazioni** nocive per l'occhio.
Importante, quindi, è anche la scelta dell'occhiale, **fatevi consigliare** dal vostro **ottico di fiducia**!

A ciascuno i suoi occhiali da sole

Personalmente mi sento di consigliare occhiali con **lenti solari di qualità** tenendo conto di quattro fattori importanti:

1. **filtri colorati** riducono l'intensità luminosa;
2. **filtri** che arrestano in modo specifico i **raggi UV**. Si tratta di lenti protettive in grado di bloccare il 100% dei raggi UV;
3. **filtri di luce blu** come sistema di gestione della luce. Recentemente è stato creato un nuovo filtro naturale alla melanina in grado di ridurre la luce blu e di garantire contemporaneamente una più efficace percezione dei colori;
4. **filtri polarizzanti**, che eliminano l'abbagliamento da riverbero. I filtri colorati proteggono dalla luce diretta del sole, ma non dalla luce polarizzata indiretta. Le lenti polarizzanti sono state create in

Prima dei 18/20 anni il **cristallino** non ha ancora completamente formato la sua funzione di **filtro fisiologico dell'occhio**

Novità

DA OGGI IN FARMACIA
I PREZIOSI ALLEATI NATURALI:

Bio-Forze PRONTO BENESSERE

Scegli la natura per combattere i chili di troppo e drenare i liquidi in eccesso.

Per chi vuole prendersi cura della salute, con l'aiuto della natura, ci sono sei nuovi alleati quotidiani in pratiche compresse: 1 per i chili di troppo*, 2 per l'intestino pigro, 3 per la digestione difficile, 4 per i liquidi in eccesso, 5 per depurare da scorie e tossine, 6 per la stanchezza psico-fisica. Le Bio-Forze naturali sono una linea di prodotti "diversi" per assorbimento, durata ed efficacia. Si consiglia di assumere 1 o 2 comprese al giorno.

* *Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.*

Bio-Forze
Armonia di naturalità ed efficacia.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

NOVITÀ IN FARMACIA

KILOFAT FAST
SPRAY SUBLINGUALE

Favorisce il senso di sazietà, aiuta il controllo del peso.

Negli ultimi anni la ricerca scientifica, studiando i disturbi del comportamento alimentare, ha evidenziato che lo stimolo della fame non si manifesta soltanto quando è necessaria una carica energetica. Spesso, siamo presi dal desiderio di mangiare con un'intensità sproporzionata al reale bisogno e con una frequenza eccessiva sia di giorno che di notte. Oggi, per favorire il senso di sazietà ritardando "l'urgenza" di cibo, possiamo contare sull'aiuto di **KILOFAT FAST Spray Sublinguale**, nuovo integratore alimentare che grazie ai suoi componenti naturali, assorbiti dalla mucosa sublinguale, abbinato ad una dieta ipocalorica ed esercizio fisico può essere utile al controllo del peso corporeo.

KILOFAT FAST Spray Sublinguale consiglia fino ad un massimo di 4 applicazioni al giorno.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca*.

Da ALKAMED In Farmacia

modo specifico per proteggere gli occhi dalle **luci riflesse intense**. Ecco i vantaggi delle lenti polarizzanti:

- contengono una **speciale pellicola** in grado di separare la luce utile da quella che nuoce alla visione (raggi orizzontali);
- permettono di **guidare o praticare sport** in piena libertà e in tutta sicurezza. In assenza di luce abbagliante le lenti polarizzanti si comportano esattamente come delle lenti tradizionali, ma, in presenza di luce abbagliante, agiscono come una "tendina veneziana" che **blocca i raggi indesiderati**;
- oltre ad essere **confortevoli**, le lenti polarizzanti rendono i **colori più brillanti** e i contrasti più rafforzati, benefici non trascurabili in svariate circostanze;

5. **lenti avvolgenti**: la forma ergonomica delle lenti solari avvolgenti, permette di **praticare sport estremi** in tutta libertà. Avremo la massima protezione dai raggi solari visibili e dai raggi UV; una visione panoramica grazie alla particolare curvatura; protezione laterale dai raggi e riduzione dei riflessi; difesa da vento e polvere.

Colore e design

Un'attenzione particolare anche alla **scelta del colore** delle lenti.

La scelta per **chi non ha difetti visivi** (emmetropi) può spaziare dal **marrone** al **verde** al **grigio**. In particolare tenete presente che **il grigio**, se presenta il vantaggio di ottenere una **ridotta alterazione** nella percezione dei colori, in quanto determina un'uguale attenuazione su tutte le lunghezze d'onda del visibile, porta, però, ad una percezione estremamente **uniforme e monotona** dell'ambiente.

Per le persone, che presentano **un difetto visivo** (ametropi), attenzione! Per i **miopi** il **colore marrone** è da privilegiarsi, in quanto porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'infrarosso. Per gli **ipermetropi** il **verde** è il colore migliore, poiché porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'ultravioletto.

Quanto al design … non manca, ma **preferite la protezione al design**!

Anche **le palpebre** sono particolarmente sensibili alle **scottature solari**

Dott. Giorgio Cusati

Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica
Primario Dell'U.O. di Oculistica
Casa di Cura GE.P.O.S.
Telese Terme (BN)

Direttore Sanitario
Centro Ipovisione
San Giorgio Medical Center
San Giorgio a Cremano (NA)
Tel. 081/5744436

Piazza Carlo Emanuele II, 13
10123 Torino
tel. 389/0255388

www.oculisticacusati.it

Benactiv Gola

16 compresse gusto limone/miele
o arancia senza zucchero

~~€ 7,00*~~

€ 5,90

Benactiv Gola

collutorio 160 ml

~~€ 8,60*~~

€ 7,30

Benactiv Gola

spray 15 ml 0,25%

~~€ 8,00*~~

€ 6,80

Actigrip Tosse

sciroppo fluidificante
160 ml

~~€ 8,00*~~

€ 6,00

Actigrip

12 compresse

~~€ 7,00*~~

€ 5,60

Alovex

protezione attiva
collutorio 120 ml

~~€ 8,80~~

€ 7,40

Vivin C

20 compresse
effervescenti

~~€ 7,10*~~

€ 6,00

Enterogermina

20 fiale orali

~~€ 12,50*~~

€ 11,20

Sfigmomanometro My Check

digitale da braccio autogonfiabile

~~€ 125,00~~

€ 89,00

in regalo

Contapassi digitale Pic-Fit

contapassi contacalorie

Offerte valide fino al 28/02/2011 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

Rinazina
spray 15 ml

~~€ 7,10*~~

€ 5,95

neoBorocillina
20 compresse vari gusti

~~€ 5,45*~~

€ 4,50

Lisoflu
16 compresse effervescenti
300+30 mg

~~€ 7,20*~~

€ 5,70

Fluimucil mucolitico
30 buste 200 mg

~~€ 7,90*~~

€ 6,85

Yovis
10 buste 1 gr

~~€ 10,90*~~

€ 9,30

Antispasmina Colica Forte

30 compresse

~~€ 6,40*~~

€ 5,10

Pumilene Vapo
con diffusore lunga durata
essenze balsamiche naturali
concentrato per l'ambiente 40 ml

~~€ 6,50~~

€ 5,20

PRO.FAR PROFESSIONE FARMACIA — **i prodotti a marchio della Farmacia**

Soluzione Fisiologica
20 fiale 5 ml

~~€ 5,70~~

€ 4,00

Destrometorfano Bromidrato
gocce 1,5% 20 ml

€ 2,60 ~~€ 3,50*~~

Clearblue Digital
1 test gravidanza digitale

- accurato in oltre il 99% dei casi dal giorno in cui sono attese le mestruazioni
- l'unico test in grado di indicarti le settimane trascorse dal concepimento
- fornisce risultati chiari a prova di errore
- così sensibile da potere essere usato fino a 4 giorni prima
- di facile uso, con il simbolo della clessidra che indica il corretto funzionamento

~~€ 14,90~~ **€ 9,90**

FarmaciaINsieme

Si Cura di Te

Crioterapia Sistemica (e non solo) & sport

Chi pratica sport, sia a livello professionistico che amatoriale, è spesso alla ricerca di un sistema sicuro, facilmente accessibile e convalidato da studi scientifici, che aiuti a **migliorare le proprie performance fisiche** ed allo stesso tempo permetta al proprio corpo di **recuperare dopo uno sforzo agonistico intenso** (sia nell'aspetto prettamente fisico sia in quello psicologico).

La Crioterapia Sistemica

Nel primo ed unico Centro Riabilitativo Crioterapico attivo in Italia – quello del **Poliambulatorio BonGi di Orzinuovi (BS)** - da circa un anno è attivo un nuovo approccio globale, che ha come punto di eccellenza la **Crioterapia Sistemica**, ovvero una tecnica che sfrutta i benefici del freddo e che prevede l'esposizione corporea momentanea (per un periodo non superiore a 3 minuti) **a temperature molto basse** (inferiori a -120°C e fino a – 160° C) nelle due modalità di **Criocamera** (dove si accede a piccoli gruppi) e di **Criosauna** (dove può accedere solo una persona alla volta).

I vantaggi in ambito sportivo

Abbiamo già parlato in un precedente articolo (FarmaciaFutura, Anno III, n.5 settembre 2010, pagg. 59-61) delle indicazioni, delle controindicazioni e della metodica in generale: vale ora la pena di soffermarci sull'**applicazione nel campo sportivo** della Crioterapia Sistemica, visti anche i **risultati ottenuti in questo primo anno** di funzionamento della metodica presso il Poliambulatorio BonGi e le numerose recenti **pubblicazioni scientifiche** in merito (tra cui ricordiamo quelle del prof. Banfi, tra l'altro Direttore Scientifico del Poliambulatorio BonGi).

I **principali vantaggi** in ambito sportivo sono dati da:

- incremento della forza muscolare e, quindi, dalla capacità agonistica dell'atleta;
- migliore irrorazione sanguigna e, quindi, un più veloce recupero post-esercizio;
- accelerazione della rigenerazione dopo traumi muscolari;
- miglioramento della funzione articolare;
- influenza positiva sul sistema nervoso;
- aumento della resistenza muscolare alla fatica;
- effetto benefico nella riduzione dell'emolisi da sport;
- aumento della capacità e della potenza anaerobica.

Per quanto riguarda quest'ultimo aspetto, in un recente lavoro pubblicato da una prestigiosa rivista scientifica (International Journal of Occupational Medicine and Enviromental Health), gli autori, nelle conclusioni, **consigliano di inserire la Crioterapia Sistemica tra i mezzi di allenamento**, soprattutto per quanto riguarda le discipline sportive caratterizzate da una predominanza del **meccanismo anaerobico** (quali possono essere, ad esempio, alcune gare dell'atletica leggera come **i 400m**; **il nuoto**, **il calcio**, **il rugby**, ecc...).

Lo **sportivo**, che non può allenarsi o gareggiare a causa di un **infortunio**, grazie alla Crioterapia Sistemica può ottenere una **riduzione dell'infiammazione e del dolore** (consentendo spesso una netta riduzione dell'utilizzo dei farmaci antiinfiammatori), il che consente ai terapisti di accelerare i tempi dei trattamenti fisici personalizzati, nell'ottica di **un più veloce e sicuro ritorno all'attività agonistica**.

Piani di allenamento personalizzati e stretching con Pancafit®

Oltre ai benefici che si possono ottenere grazie alle sedute in **Criocamera** o in **Criosauna** (sempre seguite da un **lavoro aerobico** della durata di almeno 20 minuti su cyclette, tapis-roulant o con esercizi a corpo libero) è possibile trovare **piani di allenamento personalizzati** per qualunque disciplina sportiva, seguiti da figure professionali quali preparatore atletico e fisioterapista, coordinati dal Fisiatra e/o dal Medico dello Sport.

Per quanto riguarda l'**allungamento muscolare**, fattore di primaria importanza nella performance fisica e nella prevenzione degli infortuni, c'è la possibilità di svolgere in aggiunta sedute di **Pancafit®**, ovvero un "sistema di allungamento muscolare globale decompensato", uno stretching fatto su una panca inclinata, che permette di eseguire il lavoro **con la postura corretta** e **senza eventuali "compensi"**, cioè quei meccanismi antalgici che il corpo mette in atto per sfuggire ai dolori ed alle tensioni. Questo tipo di allungamento muscolare permette dei **notevoli benefici**, a partire dal fatto che si può impostare un piano di lavoro personalizzato con il singolo atleta, cosa che, attraverso lo stretching tradizionale, diventa difficile da attuare.

Lo sviluppo della forza

Anche per quanto concerne lo **sviluppo della forza** al **Poliambulatorio BonGi** si possono seguire piani di lavoro personalizzati tramite **esercitazioni in disequilibrio**, ovvero dove il piano di lavoro non è stabile, con l'utilizzo di tavolette basculanti e di fitball (dei palloni "giganti" con un diametro di 60-70 cm): in questo modo si possono eseguire diversi esercizi utili per il **rafforzamento** degli **addominali** e di tutta la **muscolatura**, con particolare riferimento alla parte centrale del corpo, che gli americani chiamano "core".

Particolare rilievo, in quest'ottica, assume il lavoro con la **RedCord Work Station**, uno strumento la cui diffusione in Italia è ancora limitata, ma che consente di fare un eccellente **lavoro di forza e di irrobustimento** sia a seguito di un **infortunio** sia durante la **preparazione fisico-atletica** nel corso di una stagione sportiva. Questo sistema di corde si avvale del peso del corpo (senza nessun altro sovraccarico) e, sfruttando delle situazioni di disequilibrio pressoché uniche, vengono reclutati nel lavoro una serie di muscoli che il normale lavoro di potenziamento non è in grado di fare. Si possono, in tal senso, **potenziare i distretti muscolari**

più coinvolti nella disciplina sportiva praticata, in base a dei piani di lavoro specifici e personalizzabili.

L'atleta al centro

L'opportunità di eseguire queste ed altre tipologie di allenamento fisico-atletico dedicate agli sportivi, **dove l'atleta è al centro del progetto** con un piano di lavoro personalizzato e seguito costantemente da personale qualificato ed esperto, nonché la possibilità di abbinare **il lavoro fisico** (di tipo aerobico, anaerobico, di forza, di allungamento, ecc.) ai **benefici** che ha sull'organismo la **Crioterapia Sistemica**, la rendono **unica nel suo genere**, potendo così ottenere dei risultati altrimenti più difficilmente raggiungibili.

Poliambulatorio BonGi Srl
Via Maglio, 25034 Orzinuovi - BS
tel. 030 994 18 94
bongisrl@alice.it

Finalmente è arrivato!
È il primo latte microfiltrato UHT.

Ancora una volta Sterilgarda sposa l'innovazione con un latte buono fin dall'origine che mantiene intatto, grazie alla microfiltrazione, il gusto del latte italiano e garantisce la sicurezza di un prodotto puro e controllato.

La qualità dei prodotti da frigo
con i vantaggi della lunga conservazione

sterilgarda
alimenti

Sponsor del Benessere

Ogni paziente è "unico"

dott. **Enrico Filippini**
Poliambulatorio medico - chirurgico dott. Enrico Filippini

Cari lettori,
eccoci ancora insieme per tutto questo nuovo anno, che spero ricco di **buona salute** per tutti voi.
Credetemi, non è assolutamente facile mantenere **una certa obiettività** nella nostra amata professione medica.

L'atteggiamento scientifico

Quando sono di fronte ad un paziente, infatti, sono obbligato a confrontarmi con **due modi diversi** di professare. Prima di tutto c'è **l'atteggiamento scientifico**, **clinico-sperimentale**, basato sulla "**pubblicazione scientifica**". Ed ecco punti di riferimento come **Pub-med**, grande ed immenso raccoglitore di pubblicazioni di tutte le più importanti riviste scientifiche del mondo, la "Bibbia" del medico moderno, la soluzione di tutti i problemi! Devo ammettere che, quando ho la necessità di approfondire una problematica professionale, avere **un supporto scientifico di tale portata mi rende molto più sicuro**: sapere, per esempio, che per una determinata terapia, scienziati e ricercatori hanno pubblicato su riviste di fama lavori sperimentali, che hanno avvallato (o affossato) la stessa, mi rafforza nelle mie convinzioni personali.

Ogni persona è unica

Ma ora vorrei fare due riflessioni. La prima è che proprio recenti inchieste (non giudiziarie, ma fatte da ricercatori) hanno confermato **vecchi sospetti**: in America, Gran Bretagna, Cina, India, alcune pubblicazioni su riviste blasonate **non erano vere!** Sottolineo alcune, ma **non penso si possa quantificare la reale portata del fenomeno**.
La seconda riflessione è quella che mi permette di riagganciarmi al secondo modo di professare, che è quello, cioè, di considerare **l'unicità della persona**, la **non riproducibilità** e, praticamente, l'impossibilità di fare una seria sperimentazione scientifica per le **troppe variabili** che entrano in gioco.
È difficile gestire tutti i dati epidemiologici, le probabilità di guarire e di migliorare, quando ti rendi conto di avere di fronte una "**unicità**"… Le cosiddette medicine alternative, come l'**agopuntura**, la **medicina tradizionale cinese**, la **naturopatia**, l'**omeopatia** ed altre, rivendicano proprio questa unicità dell'uomo e, di conseguenza, della sua **malattia**, e l'impossibilità, quindi, di un qualsiasi modello adatto ad una sperimentazione ampia ed attendibile.
Nader Butto, grande medico cardiologo israeliano, durante una conferenza, ha iniziato dal quark, punto di confine conosciuto tra l'energia e la materia, primo mattone dei neutroni e dei protoni, per farci capire che una strada percorribile può essere proprio quella di ricordarci che il nostro corpo è **sempre e costantemente in rapporto con l'ambiente circostante**, con il quale interagiamo, mandando e ricevendo **bioenergia**…
L'origine della malattia viene riproposta come **alterazione del rapporto che abbiamo con l'universo** che ci circonda, con l'acqua, l'aria, il cibo e sfido chiunque di voi a non avere mai pensato questo neppure per un minuto!
Senza nulla togliere ai farmaci ed alle grandi scoperte tecnologiche, che rimangono la strada maestra del mio modo di intendere la professione, lasciatemi, però, l'immenso piacere di mantenere **un atteggiamento globale**, **olistico**, sapendo che **nulla**, ma proprio nulla, **può essere dato per scontato**, perché, alla fine, **la persona che abbiamo di fronte è proprio, assolutamente, unica**, come unico è il suo modo di vivere e **imprevedibile**, nonostante tutti i modelli di riferimento, sarà comunque il suo modo di affrontare la terapia e di guarire.

Meno… pausa, più …movimento

dott. Claudio Paganotti
Medico-Chirurgo
Specialista in
Ostetricia e Ginecologia

L'attività fisica, senza esagerare, fa bene e fa star bene, **anche in menopausa**

Le ragioni per mantenere in movimento il corpo sono molteplici. Una vita fisicamente attiva migliora sicuramente il **benessere fisico e psichico**. Malgrado ciò, la **sedentarietà** è un'abitudine diffusa nei nostri tempi: **il 48% delle donne** italiane in menopausa non pratica attività fisica.

Perché fare attività fisica

Muoversi **migliora la funzione cardiaca e vascolare**: abbassa i livelli ematici di trigliceridi e colesterolo totale, ma soprattutto incrementa il colesterolo HDL (quello "buono"); diminuisce la pressione arteriosa; aiuta a controllare il peso corporeo; agisce diminuendo la glicemia (riducendo il rischio diabete).

Il movimento fisico non solo mantiene la **massa ossea**, ma ne stimola la formazione, **prevenendo il rischio di osteoporosi**. Allo stesso modo **rafforza il tono muscolare** ed aumenta l'equilibrio posturale, elementi di prevenzione per le cadute accidentali e, quindi, per le fratture.
Una regolare attività fisica, infine, favori-

sce il **benessere mentale** stimolando la produzione di ß-endorfine, gli ormoni del piacere, che migliorano il tono dell'umore e spiegano la **minore frequenza di vampate e sudorazioni** nelle donne in menopausa fisicamente attive.

Come iniziare l'attività fisica

Non è necessario diventare delle atlete. L'attività fisica deve cominciare **gradualmente** con qualcosa di "leggero" (come le passeggiate), per poi passare a qualcosa di più "impegnativo", ma soprattutto deve essere **costante** nel tempo.

Quale tipo di attività fisica

Per il benessere cardio-vascolare sono indicate le **attività di tipo aerobico** (cioè quelle che sollecitano ad utilizzare una maggiore quantità di ossigeno). L'attività aerobica comprende **camminare, correre, salire e scendere le scale**, andare in **bicicletta** o fare la **cyclette**, ma anche il **nuoto** e lo **sci di fondo**. Camminare a ritmo vivace e prolungato (passeggiare non è sufficiente) è l'esercizio più accessibile alla maggior parte delle donne; inoltre è economico e **riduce lo stress**.

Per il benessere **osteo-articolare** le attività di tipo gravitazionale (il rimodellamento osseo è stimolato dalla forza di gravità, cioè dal peso del corpo) come camminare e salire le scale proteggono dalle fratture ossee. La corsa, la bicicletta, ma **anche il golf, il tennis e lo sci** sono utili. Di minore utilità il nuoto, perché in acqua non si deve sostenere il peso corporeo. In caso di **osteoporosi grave** sono da evitare le attività che richiedono la **flessione** in avanti della colonna vertebrale, il sollevamento di **carichi pesanti** ed i movimenti bruschi ed impegnativi, che possono portare a **lesioni** ossee, muscolari e articolari.

Cosa fare prima e dopo l'attività fisica

Prima di iniziare l'attività fisica, è opportuna una **fase di riscaldamento di 5-10 minuti**, come camminare o andare sulla cyclette lentamente. Dopo l'attività fisica una **fase di defaticamento, sempre di 5-10 minuti**. Gli esercizi di stretching sono sempre di aiuto per evitare strappi muscolari e dolori articolari.

Con quale frequenza eseguire l'attività fisica

Una corretta attività fisica in menopausa richiede **30 minuti al giorno**, **almeno 3 volte** alla settimana.

Le donne anziane dovrebbero essere incoraggiate a fare almeno **7000 passi al giorno** in camminate con durata **superiore ai 15 minuti**.

È apprezzabile fare dell'esercizio fisico una **routine quotidiana**: saper rinunciare, ogni tanto, all'automobile e all'ascensore. Ultima raccomandazione: vestire ed indossare **scarpe comode**, flessibili sotto le dita del piede e rinforzate sul tallone.

L'attività aerobica comprende **camminare, correre, salire e scendere le scale**, andare in **bicicletta** o fare la **cyclette**, ma anche il **nuoto** e lo **sci di fondo**

Disordini alimentari e famiglie straniere

dott.sse **Pamela Pace e Sara Buzzone**

Nonostante lo scenario di crisi economica e occupazionale, il **fenomeno migratorio** è un dato consolidato nel nostro Paese ormai da diversi anni e la **presenza dei minori e delle famiglie straniere è estremamente elevata**

Secondo i dati ISTAT 2009 l'Italia supera i **4,5 milioni** di presenze di cittadini stranieri residenti, di cui più di un quinto della popolazione straniera è costituito da **minori** (862.453 unità). In particolare in Lombardia c'è **un'alta presenza di immigrati residenti**.
Contemporaneamente alcune recenti indagini hanno mostrato un aumento dei disturbi nella sfera alimentare in fascia pediatrica – anoressia, obesità, diabete mellito, allergie ed intolleranze alimentari - tra la popolazione straniera presente in Italia. Questa premessa richiede una riflessione sul significato del **concetto di migrazione** e sui possibili **risvolti sanitari e psicologici** dei soggetti interessati.

Il significato del processo migratorio

Il processo migratorio costituisce una realtà complessa e articolata che introduce "una **frattura** nella continuità temporale, una **discontinuità** a partire dalla quale il prima e il dopo avranno inevitabilmente un altro valore" (Beneduce, 2004). In questo quadro l'emergere della **nostalgia** si associa alla necessità di **elaborare la separazione e la perdita**, per avviare il progressivo avvicinamento alla cultura nella quale è in corso il processo di inserimento. I vissuti di incertezza e disorientamento sottolineano come il processo migratorio debba essere considerato un **processo globale** che coinvolge **bisogni, desideri** e **attese individuali, familiari**

e di gruppo. Quest'ultimo elemento necessita di particolare rilievo nel caso dei bambini, spesso costretti ad un **distacco netto** da uno o da entrambi i genitori per far fronte ad un più ampio progetto migratorio familiare (si pensi al ricongiungimento familiare, o al caso dei minori non accompagnati). Il minore si trova nella necessità di risolvere al più presto il complicato rapporto con il proprio passato e con il Paese di origine, da combinare con la **nuova realtà culturale** e con la relazione con le figure di cura. **I genitori**, infatti, svolgono un ruolo fondamentale nel facilitare l'integrazione dei propri figli. Se i genitori per primi mostrano di non essere in grado di destreggiarsi tra due culture, gli stessi bambini avranno **maggiori difficoltà** nell'affrontare il medesimo processo e rischiano di vivere l'inserimento come un **evento traumatico** in grado di interferire con le tappe di sviluppo. Tra i possibili problemi dell'integrazione culturale è soprattutto **il rapporto con l'alimentazione** l'aspetto più fragile, proprio perchè le abitudini alimentari sono strettamente **connesse alle tradizioni, agli stili di vita e alle credenze religiose di ogni popolo**.

L'alimentazione dei bambini immigrati

Solo recentemente alcune indagini hanno permesso di accrescere le nostre conoscenze sulle **abitudini alimentari dei bambini immigrati** in Italia. Dalle interviste emerge che la frequenza e la durata dell'allattamento esclusivo al seno e di quello misto nei bambini immigrati sono apparse più elevate rispetto a quelle dei bambini italiani. Tuttavia esse sono notevolmente ridotte se paragonate a quelle dei Paesi di origine. Nella quasi totalità dei bambini stranieri che vivono in Italia lo **svezzamento** avviene in momenti (3°-5° mese) e con modalità sovrapponibili a quelle dei bambini italiani, utilizzando alimenti commerciali del nostro Paese. Nella seconda infanzia, poi, solo una minoranza dei bambini immigrati preferisce i cibi del Paese di origine a quelli italiani poiché la **scolarità favorisce un più stretto contatto** e una più facile integrazione dei bambini immigrati con gli stili di vita del mondo occidentale, tra cui anche le abitudini alimentari. Infine l'acquisizione da parte dei bambini stranieri delle **nostre usanze alimentari** non sembra correlata alle diverse etnie esaminate, ma all'essere nato in Italia e/o all'avere raggiunto i propri genitori da più di quattro anni.

Bambini stranieri: cresce il rischio di deficit nutrizionali e di patologie legate all'alimentazione

Quali riflessioni si possono effettuare sulla base di questi dati? Il bambino affronta **con fatica e impegno** il processo di acculturazione, lasciando emergere attraverso il rapporto con il cibo anche **la propria relazione** con il nuovo contesto in cui vive. Il **cibo** diviene, quindi, **veicolo di significati** che riguardano il grado di benessere del bambino e del suo nucleo familiare nel nuovo contesto culturale. A tal proposito si è anche riportata una **notevole difficoltà nel momento dello svezzamento**, che esprime, dunque, una problematicità nel processo di separazione madre-bambino. Questo processo è reso ancor più complesso dalla **mancanza di supporto da parte della famiglia** che, nel Paese di origine, solitamente gestisce e supporta questo delicato momento nella relazione madre-bambino. Questi dati importanti sottolineano come il bambino immigrato proveniente da diversi modelli culturali sia esposto ad un **maggior rischio di sviluppare deficit nutrizionali** tipici del Paese d'origine. Contemporaneamente, però, non bisogna sottovalutare il rischio per questi bambini di sviluppare in futuro **patologie tipiche delle società industrializzate** come l'anoressia, l'obesità e altri disturbi alimentari.

BonGi S.r.l.

25034 Orzinuovi - BS – via Maglio sn
telefono: 0309941894 - fax: 030941507
e-mail: bongisrl@alice.it
web: www.poliambulatoribongiorzinuovi.com

Centro Riabilitativo Crioterapico
Fisiokinesiterapia
Poliambulatori
Medicina del Lavoro
Dir. Sanitario Dott. A. Saurgnani

Presso il Poliambulatorio è possibile usufruire delle più moderne terapie riabilitative, in particolare CRIOTERAPIA SISTEMATICA in criocamera e criosauna; unico centro attivo in Italia. Direttore Scientifico prof. Giuseppe Banfi. Tecar terapia, Frems Ridean terapia, visite specialistiche.
Medicina del Lavoro con fornitura di servizi relativi a visite specialistiche igiene e sicurezza del lavoro, servizi infermieristici e di segreteria e quant'altro previsto dalla legge.

- Chirurgia Generale
- Chirurgia Plastica
- Chirurgia Vascolare
- Cardiochirurgia
- Neurochirurgia
- Anestesia, Terapia del Dolore
- Medicina Interna
- Endocrinologia
- Diabetologia
- Cardiologia
- Aritmologia
- Oncologia e Radioterapia
- Ginecologia
- Ostetricia
- Senologia
- Urologia
- Andrologia
- Dermatologia
- Dietologia
- Otorinolaringoiatria
- Oculistica
- Diagnostica Ecografica
- Ecocolordoppler vascolare
- Pediatria Generale
- Chirurgia Pediatrica
- Geriatria
- Ortopedia
- Fisiatria
- Riabilitazione Specialistica
- Ozonoterapia locale
- Pneumologia
- Neurologia
- Psichiatria
- Psicologia Logopedia
- Prove allergologiche
- Agopuntura
- Podologia
- Medicina Legale e delle Assicurazioni
- Pap Test
- Ecocolordoppler cardiaco - Pediatrico e Adulti
- Holter Cardiaco a 3 e 12 derivazioni
- ECG Dinamico
- Riabilitazione Cardiologica e Respiratoria con monitoraggio continuo elettrocardiografico e saturazione ossigeno in percentuale
- Spirometria con monitoraggio notturno sat. ossigeno per lo studio delle apnee notturne
- Elettromiografie
- Ecocardiogramma da sforzo
- Head Up Tilt Test
- Fisiokenesiterapia
- Consulenza Amplifon
- Monitoraggio ambulatoriale non invasivo della perssione arteriosa (MAP 24/H)
- Controllo elettronico
- Pace-maker e defibrillatori (AICD)
- Consulenze specifiche per il disagio giovanile, compresi i disturbi alimentari
- Medicina nucleare
- Immunologia
- Reumatologia

Medicina dello Sport Dr. Diego Insalaco per la valutazione e la certificazione della tutela delle attività agonistiche e non agonistiche di cui L.R. 21/02/2000 N. 9 art. 3 allegato B presso Palazzina BonGi, Via Maglio sn, 25034 Orzinuovi (BS) - tel. 030 9941894.

Il cibo, un incontro con l'amore

L'**Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus** si occupa della prevenzione e della clinica dei **disordini alimentari in età pediatrica**, nel tentativo di aiutare gli adulti (genitori, insegnanti, educatori) a comprendere il significato dei messaggi veicolati da un difficile rapporto con il cibo nel bambino. L'incontro con il cibo rappresenta, infatti, **un incontro con l'amore** e con un altro che si prende cura. È proprio all'interno di questo spazio che il bambino si nutre sia fisicamente che affettivamente di quanto offerto dall'adulto che si occupa di lui; ed è proprio all'interno di questo spazio che il bambino può dare forma ai propri 'messaggi' difficilmente esprimibili in altro modo. Il momento del pasto diviene, quindi, lo spazio in cui contenere e dare un senso a quei vissuti che il bambino non è ancora in grado di dire con le parole, proprio alla persona che di lui si prende cura.

Il valore simbolico del cibo

Tale questione necessita di uno sguardo maggiormente approfondito nel caso delle famiglie straniere. Per queste ultime, infatti, il cibo assume **un ulteriore valore simbolico** connesso alle **tradizioni,** agli **stili di vita** e alle **credenze religiose** di ogni popolo. Diverse sono le abitudini alimentari e le modalità di maternage infantile delle numerose etnie presenti: in Italia se ne contano 190, con 80 lingue e 18 religioni diverse. Alla luce di queste considerazioni **l'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus** ritiene fondamentale offrire un'attenzione particolare alle famiglie straniere che necessitano di un sostegno nel difficile compito di crescere i loro figli. È noto come l'accesso degli immigrati e dei loro bambini presso le strutture psico-sanitarie non debba prevedere necessariamente la presenza di "spazi fisici" a loro dedicati (ambulatori specializzati, orari, medici e servizi solo per stranieri), ma la presenza, in ogni operatore, di "**spazi mentali**" disponibili all'accoglienza di tutte le persone che richiedono assistenza e aiuto. L'équipe dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus si propone il fine di offrire **uno spazio di accoglimento** anche a genitori e bambini di culture e abitudini lontane nella convinzione dell'importanza della **prevenzione primaria dei disordini alimentari**.

Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus

Centro per la prevenzione e la clinica dei disordini del comportamento alimentare in età pediatrica

Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus è un'Associazione con orientamento psicoanalitico con sede a **Milano**. Si rivolge principalmente ai **genitori** in quanto interlocutori privilegiati del bambino e soggetti sofferenti rispetto al disagio del proprio figlio, proponendo un **primo colloquio gratuito** a cui possono poi seguire interventi terapeutici.

Via Pancaldo, 1 - 20129 Milano
Telefono 02.20.40.47.62 - Numero Verde 800.644.622
www.pollicinoonlus.it – info@pollicinoonlus.it

Il tè verde

Le **sorprendenti proprietà** della bevanda più diffusa al mondo

dott. **Antonio Marinelli**
farmacista

Il **tè**, bevanda degli dei e degli uomini, ha percorso **un lungo cammino** prima di diventare un infuso di **consumo universale**.

La pianta dalle cui foglie si ricava il tè, la Camellia sinensis, è stata una delle prime coltivate sulla terra: la si conosce da ben **5000 anni**!

Alla scoperta del tè sono legate **leggende** di molti Paesi orientali, ma la sua culla è sicuramente la **Cina**, che ne ha conservato **gelosamente** per secoli i **segreti** della coltivazione e della lavorazione delle foglie.

Nel corso della storia queste conoscenze diverranno la posta in gioco di numerosi conflitti, ma alla fine il tè, con le sue straordinarie proprietà, è riuscito ad avvicinare due mondi: l'**Oriente** e l'**Occidente**.

Una sola pianta per bevande completamente diverse

Le **foglie** della Camellia sinensis danno origine a tanti tipi di tè: la differenza consiste nella **raccolta** e, soprattutto, nella **lavorazione**. Abbiamo così il tè bianco, verde, giallo, blu-verde (Oolong), nero, rosso (post fermentato) e nero affumicato.

In Italia, ed in generale nel mondo occidentale, è consuetudine consumare soprattutto il **tè nero** e, in misura minore, quello verde: è difficile trovare le altre qualità.

Al contrario, in Oriente si consumano tutti i tipi di tè, ma in misura maggiore il **tè verde** e quello **Oolong semifermentato**, che hanno un gusto molto **più delicato** e **qualità eccezionali per la salute**. In Giappone, per esempio, si consumano mediamente **12 tazze di tè verde** al giorno.

Il segreto sta nei polifenoli

La **foglia del tè** è costituita **per il 50%** da questi composti che sono **utilissimi alla salute**. In particolare le **catechine** vantano studi clinici positivi effettuati su migliaia di persone.

La lavorazione del **tè nero** prevede che i **polifenoli** vengano trasformati per dare il classico **colore scuro** e il **tipico aroma** del tè, che viene consumato in Italia. Si **perdono**, quindi, gli **effetti benefici** sulla salute e rimane solo l'**azione stimolante** della caffeina.

Nella produzione del **tè verde**, invece, i polifenoli vengono **rispettati**: l'infuso risulta di colore più tenue, quasi trasparente, e con un gusto molto delicato.

Il **tè Oolong** è una via di mezzo: solo una piccola percentuale di **catechine** viene persa per dare aroma e colore alla bevanda, che diventa piacevole anche per i palati "occidentali" abituati al tè nero.

Come ottenere i benefici del tè verde

Ci sono solo due alternative: preparare un infuso **a regola d'arte** od assumere **un estratto della foglia.**

La **preparazione dell'infuso** deve partire da un tè verde di **buona qualità**, preferibilmente proveniente da **coltivazione biologica**, lavorato **a mano** e **molto fresco**.

In pratica bisogna evitare le classiche bustine, nelle quali finiscono i tè meno pregiati e lavorati meccanicamente, ed orientarsi sui **sacchetti da 50 o 100 grammi** presenti nelle **Farmacie**.

L'infusione deve essere effettuata a **bassa temperatura** (60° - 70° gradi) per un massimo di **due o tre minuti**: in questo modo si estraggono le **catechine senza rovinarle** e si riduce la quantità di caffeina.

Il sapore **delicato** del tè verde **non deve essere rovinato** con l'aggiunta di zucchero, limone o latte.

La **foglia del tè** è costituita **per il 50%** da **polifenoli** che sono **utilissimi alla salute**. In particolare le **catechine** vantano studi clinici positivi effettuati su migliaia di persone

Santa Giulia

AMBULATORIO POLISPECIALISTICO

Agopuntura
Omeopatia
Dermatologia
Medicina Estetica
Dietologia
Fisioterapia
Ortopedia
Psichiatria e Psicoterapia
Idrocolonterapia

L'idrocolonterapia e' un trattamento delicato e indolore che attiva una profonda pulizia del colon, eliminando la flora batterica alterata e favorendo la ricrescita di quella sana.
Essendo una terapia detossificante , ne trovano giovamento anche i disturbi cutanei, aumenta la vitalita' e l'energia e in generale tutto il corpo migliora le sue funzioni.

L'idrocolonterapia e' un presidio medico per la salute, l'estetica e il benessere dell'organismo, utile soprattutto in caso di:

- **disbiosi intestinale**
- **stitichezza cronica e meteorismo**
- **colon irritabile**
- **cefalea e disturbi digestivi**
- **candidosi vaginale ricorrente**
- **coliti croniche**

Santa Giulia via Ugo la Malfa 24 Brescia Tel. 030/5241856
info@santagiuliamn.it * www.santagiuliamn.it

Direttore Sanitario: Dr.ssa Bruno M.

L'infuso va consumato **entro pochi minuti:** in un thermos, già dopo mezz'ora, perde gran parte delle catechine.
Per ottenere i benefici del tè verde servono **dalle sei alle dodici tazze al giorno**, preparate **fresche** in diversi momenti della giornata.
Lo stile di vita occidentale e la nostra tradizione rendono più semplice assumere **estratti secchi di tè verde titolati**, magari bevendone una tazza di tanto in tanto, per il gusto di farlo.
Anche in questo caso è di fondamentale importanza **la scelta del prodotto**: **solo in Farmacia** si possono trovare estratti che possono garantire una **quantità certa** di catechine, utile a raggiungere i risultati di prevenzione. Vi è, infatti, una grossa differenza fra una semplice polvere di foglia di tè verde, proveniente da chissà quale coltivazione ed un **estratto secco titolato** in catechine, notificato al **Ministero della Salute**. All'esterno sembrano tutti uguali, ma **solo quelli reperibili in Farmacia** possono svolgere le azioni terapeutiche che abbiamo descritto.

I benefici delle catechine del tè verde

Le catechine sono composti con **spiccata azione antiossidante**, dalla quale derivano attività diverse in diversi distretti dell'organismo. Ci limitiamo a citare quelle per cui sono disponibili **studi scientifici** presenti nella **letteratura medica internazionale più autorevole**.

1. Riduzione del colesterolo
Non solo le catechine portano alla **riduzione del colesterolo**, ma sono anche in grado di inibire l'ossidazione del "colesterolo cattivo" (LDL), che è la vera causa dell'**irrigidimento delle pareti arteriose**. In poche parole meno colesterolo e meno pericoloso.

2. Prevenzione del sovrappeso
Le cellule responsabili dell'accumulo dei grassi (adipociti) vengono stimolate a **rilasciarli** e, contemporaneamente, vi è un consumo maggiore di grassi da parte dell'organismo. Come risultato **si riduce la "massa grassa"** complessiva.

3. Riduzione del rischio cardiovascolare
La maggior parte delle patologie hanno inizio con una lesione dell'endotelio vascolare. Le catechine sono in grado di **proteggerlo in modo efficace**. Come conseguenza si ha una valida protezione da ipertensione, aterosclerosi, trombosi, infarto del miocardio ed ictus.

4. Protezione della cute
I **raggi ultravioletti** ed alcuni agenti chimici, oltre a provocare l'**invecchiamento** della pelle e le **macchie**, possono anche portare a **tumori cutanei**.
Diversi studi hanno dimostrato l'**azione protettiva** delle catechine anche a livello cutaneo, sia verso l'invecchiamento che i tumori della pelle. Pelle più bella e più sana.

5. Malattie neurodegenerative
Vi è un indubbio ruolo di **prevenzione** (non di cura) di malattie quali **Parkinson** e **Alzheimer**, da parte delle catechine del tè verde.

6. Protezione dal cancro prostatico
Gli **studi scientifici** hanno confermato questa protezione in laboratorio e "sul campo". Nei Paesi dove vi è il maggior consumo di tè verde vi è anche la **minor incidenza di tumore alla prostata**.

Carnevale: chi resiste alle frittelle?

Concedetevi qualche dolce **peccato di gola**, ma **senza eccessi**

dott. **Roberto Romano**
farmacista

L'8 Marzo, oltre ad essere la **Festa della Donna**, sarà anche l'ultimo giorno di **Carnevale**, il martedì grasso.

Nei Paesi cattolici il Carnevale inizia la domenica di Settuagesima (circa **settanta giorni prima di Pasqua**) e finisce il martedì precedente il mercoledì delle Ceneri, che segna l'inizio della Quaresima.

La parola **Carnevale** deriva dal latino "carnem levare" ("eliminare la carne"), poiché, anticamente, indicava il banchetto che si teneva l'ultimo giorno di Carnevale, subito prima del periodo di **astinenza** e **digiuno della Quaresima** o intesa come astensione dal mangiare carne o da atti carnali, per questo il Carnevale spesso è associato all'idea di **trasgressione** e per l'occasione si organizzano **feste in maschera**, **carri allegorici** e **spettacoli vari**.

I dolci tipici

In Italia i **dolci fritti** sono, senz'altro, il simbolo gastronomico più rappresentativo del Carnevale che, in un Paese dalle abitudini culinarie tanto ricche e succulenti come il nostro, vengono preparati in numerose varianti, con ricette e nomi differenti a seconda della Regione di provenienza. Ed ecco che abbiamo in **Lombardia** le "**chiacchiere**", in **Piemonte** le "**bugie**", in Veneto i "**crostoli**" e i "**galani**", in Emilia Romagna le "**sfrappole**", in Toscana i "**cenci**" e poi le **frittelle** ed i **tortelli** dolci.

Solitamente si tratta di **dolci friabili** e che vengono fritti, perché, una volta, la partecipazione a questi festeggiamenti era sempre molto sentita ed era, quindi, necessario avere a disposizione dei **dolci veloci da preparare** e soprattutto **molto economici**, mentre ai giorni nostri c'è anche la variante con la **cottura al forno**.

Attenzione a grassi e calorie

E' fuori discussione che i dolci piacciono a molti perché hanno **un ruolo gratificante** ed un significato sociale non indifferente nella nostra dieta, ma non bisogna dimenticare la **pericolosità del loro abuso**, in particolare nei confronti dell'**apparato cardiovascolare**.

Generalmente **un etto** di chiacchiere o lattughe **fritte** apporta **circa 500 calorie**, mentre per quelle **al forno** si raggiungono circa **200 calorie** (e i grassi sono molti meno).

Un etto di **castagnole** o **frittelle** ci forni-

sce le stesse calorie, ma **anche 35 grammi di grassi**, senza contare l'apporto della **crema pasticcera** o **zabaione** che le farciscono; anche in questo caso, se la cottura avviene al forno, l'apporto calorico **diminuisce sensibilmente**.
In molte Regioni italiane si cucinano anche i **tortelli dolci**, che hanno lo stesso impasto delle castagnole e, quindi, valori nutrizionali molto simili. Poi, anche in questo caso, bisogna fare i conti con il ripieno di **frutta secca**, **marmellata** o **cioccolato**.
In alternativa ai classici tortelli fritti, i tortelli al forno forniscono 250 calorie per 100 grammi di prodotto.

Meglio evitare

Se per mancanza di tempo dovessimo prediligere **dolci confezionati**, bisogna **leggere attentamente le etichette alimentari**, perché, se preparati con grassi di qualità modesta (es. palmisto, olio di palma, altri oli tropicali; ma soprattutto **attenzione allo strutto**: 892 calorie e 99 grammi di lipidi totali per 100 gr di prodotto!), sono **decisamente da evitare.**
A Carnevale ogni scherzo vale, ma anche ogni sgarro alla dieta vale!

Peccati di gola: l'eccezione non la regola

A meno che non si abbiano problemi particolari, come alti livelli di colesterolo, diabete o altre patologie, che escludono categoricamente fritti e dolci, **potete concedervi uno strappo alla regola** e mangiare qualche dolcetto in più per onorare appieno il martedì grasso. A patto che l'eccezione sia davvero episodica e **non diventi una disinvolta abitudine!**
Anche perché gli eccessi a tavola apportano sia un introito notevole di **calorie** sia un surplus di nutrienti e composti chimici **dannosi per il nostro organismo**.

Consigli per una frittura perfetta

In assoluto **l'olio migliore** per friggere è quello **extravergine d'oliva**, mentre, tra quelli di semi, l'unico veramente adatto è quello di **arachidi**, che resiste bene alle alte temperature ed ha un sapore neutro. In commercio ci sono vari mix di oli che abbondano di **olio di girasole**, che **si deteriora alle alte temperature**.

Ecco alcune semplici regole da seguire quando si frigge:

- **Non riciclate** l'olio già usato
- Se non disponete di una padella alta con cestello o di una friggitrice, preferite, comunque, una **padella con bordi alti**: eviterete gli schizzi e potrà contenere una quantità d'olio abbondante.
- **Non friggete insieme troppe cose**: il rischio è che il cibo si attacchi e che assorba troppo grasso per il fatto che, una volta messo nell'olio, fa abbassare la temperatura.
- In ogni caso l'olio non dovrà **mai raggiungere il cosiddetto "punto di fumo"**: è quello il momento in cui si deteriora liberando l'**acroleina**, che irrita e danneggia il fegato, distrugge le mucose intestinali con un effetto decisamente **cancerogeno** sull'organismo.
- In generale le **spezie** ed il **sale** vanno aggiunti **solo a cottura ultimata** (favoriscono l'alterazione degli oli e dei grassi).
- Un trucco per **misurare la temperatura** in assenza di un apposito termometro è quello di immergere nell'olio il manico di un cucchiaio di legno (o un pezzetto di mollica di pane): se attorno si formeranno delle **bollicine**, significa che l'olio ha raggiunto la temperatura ottimale; ovviamente sarà necessario controllare quest'ultima costantemente, perché, con il trascorrere del tempo, tende ad aumentare.
- Le frittelle tendono ad assorbire molto olio, perché si gonfiano durante la cottura. Cercate di **asciugarle molto bene** con la carta assorbente.

Un buon fritto, dal punto di vista della **salute**, è **un fritto dorato** e **croccante**, non molle e non bruciacchiato: le parti arrostite o carbonizzate sono una "miniera" di sostanze tossiche ed irritanti.

L'omeopatia deve evolversi continuamente

Luigi Cavalieri intervista **Christian Boiron**

Davvero **un bel personaggio Christian Boiron**. Non solo come imprenditore dell'azienda farmaceutica che porta il suo nome, ma anche come uomo impegnato nella pubblica **amministrazione** della sua Lione (per anni è stato vice-sindaco della città), nel **sociale** e all'**Università** dove insegna scienze umane.

Dopo aver parlato con lui si torna a casa **ancor più motivati** nel lavoro che quotidianamente svolgiamo a tutela del sistema delle **Farmacie**.

Eloquente è la definizione che ci dà del **farmacista: "È un medico di prima linea"**, la figura di riferimento a cui il pubblico spesso si rivolge **in prima istanza**. Chiaramente il suo ruolo terapeutico è diverso da quello del medico di medicina generale… è come se fosse **un medico ancora più di base** del medico di base!

Efficacia di cura

La prima domanda non può che essere sulle **opportunità** e gli **ambiti di applicazione** dell'omeopatia. Christian Boiron non ha dubbi in merito e ci tiene a sottolineare che, se finora l'omeopatia è stata utilizzata prettamente per la risoluzione di patologie non gravi, in futuro si potrà pensare anche al suo utilizzo in **patologie "pesanti"** e, anche in questi casi, all'omeopatia dovremo chiedere soltanto di **essere efficace** – ci tiene a sottolineare.

Giornalisti in visita al Laboratori Boiron di Lione

Uno scenario che sta cambiando

Quando gli chiediamo perché in **Italia** l'omeopatia non ha avuto gli sviluppi registrati in altri Paesi, lui individua il problema nell'**ostilità** e nella **chiusura** della **comunità scientifica e accademica**.
Al di là di qualche eccezione (tra cui ricorda Pavia, Brescia), sono ancora poche le Università italiane dove si promuovono corsi di omeopatia…ed è anche per questo che il numero di medici e farmacisti italiani specializzati in questa disciplina stenta a decollare. "Ma sono fiducioso – aggiunge –. **Le cose stanno cambiando**." E, nella prospettiva della diffusione dell'omeopatia in Italia, **Christian Boiron conta molto sui farmacisti,** che ritiene particolarmente attenti a questa realtà che rappresenta per loro una grande **opportunità terapeutica**, oltre al fatto che anche la richiesta di medicinali omeopatici da parte dei pazienti comincia ad essere **veramente significativa**.

Christian Boiron

Efficacia e qualità al giusto prezzo

Quella **italiana** è stata la **prima filiale estera di Boiron**, ed ha inaugurato la sua sede nel 1979. Da allora sono cambiate molte cose. Interrogato sulle motivazioni che l'hanno spinto nel 2006 ad abbattere i prezzi dei medicinali omeopatici, Boiron ci confessa quanto la sua sia stata una scelta dettata dal **semplice buon senso**: l'Italia aveva prezzi troppo alti rispetto a quelli francesi! "**Non era giusto**!".

L'intervista a questo personaggio la vogliamo concludere con una frase tratta dal suo libro
"Il futuro dell'omeopatia":

"L'omeopatia, così come avviene per l'allopatia, deve valutarsi, rimettersi in discussione ed evolversi continuamente per progredire al servizio dei malati e delle malattie".

Boiron in breve

Laboratoires Boiron è un'**azienda familiare** fondata nel 1932 per mano di due fratelli gemelli, Jean et Henri Boiron, entrambi laureati in Scienze e in Farmacia. I fratelli Boiron hanno dedicato tutta la loro vita a rinforzare le basi scientifiche dell'omeopatia ed a dotarla di una regolamentazione solida nella maggior parte dei Paesi del mondo. Oggi, come allora, **Boiron** persegue il suo sviluppo con la stessa ambizione scientifica e medica che rappresenta, al tempo stesso, l'origine ed il futuro dell'omeopatia. Il **gruppo Boiron**, presieduto da **Christian Boiron** dal 1983 e diretto da suo fratello **Thierry Boiron** dal 2005, può contare su un team di **4000 persone**, di cui **300 farmacisti**, ed è presente in **50 Paesi nel mondo**. In Italia la sede di Boiron è a **Milano**. La filiale, diretta da Claudia Gurschler e Silvia Nencioni, conta circa **250 dipendenti** e si appoggia all'occorrenza alla competenza di **medici** e **farmacisti**.

Nuovo

Il primo aiuto è in farmacia

Ci sono tanti motivi per non affrontare il problema dei denti sensibili.

Il tempo non è più uno di questi.

Molte persone che soffrono di sensibilità dentinale non hanno voglia o tempo di affrontare il problema. Per questo Sensodyne ha studiato Rapid, un dentifricio ad azione veloce. Provatelo per scoprire la sua rapidità. Basta applicarlo con la punta del dito direttamente sul dente sensibile e massaggiare per 60 secondi. Poi assaggiate un gelato o una bibita molto fredda e sentirete immediatamente la differenza.
E per proteggere più a lungo i vostri denti dal dolore dei denti sensibili, continuate ad usare Sensodyne Rapid regolarmente, 2 volte al giorno, anche come un normale dentifricio.

Sensodyne Rapid. Agisce in 60 secondi*.

**vedi le istruzioni d'uso*

SENSODYNE

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale del 21/09/2010.

Fibrosi cistica: speranze di cura

A Verona l'VIII^ Convention dei ricercatori di questa malattia genetica

La **fibrosi cistica** è una **malattia genetica complessa**, la più diffusa tra le malattie genetiche gravi, fino a qualche anno fa definita **pediatrica**, perché la maggior parte dei malati non arrivava all'età adolescenziale. Oggi questa malattia conta molti malati divenuti adulti grazie ai progressi della ricerca, al miglioramento delle cure cliniche e all'estensione pressoché in tutte le regioni dello screening neonatale. Si sta facendo progressivamente luce sulle modalità che dovrebbero portare ad una **cura risolutiva**, ma rimane ancora una **malattia inguaribile**, dove l'età media dei pazienti si attesta attorno ai **40 anni.** Una patologia che in Italia registra quasi **tre milioni di portatori sani,** la maggior parte dei quali **ignari d'esserlo**. Il rischio di generare un **figlio malato** si ha quando entrambi i partner sono portatori sani e vi è una probabilità su 4 che ad ogni gravidanza il figlio nasca affetto da fibrosi cistica.
La malattia è causata da un **gene difettoso**, chiamato gene CFTR, che determina la **produzione di muco molto denso** e che bersaglia soprattutto organi come **polmoni** e **pancreas**.

La Fondazione per la ricerca sulla fibrosi cistica

Per anni orfana di ricerca, ora può contare invece su **studi avanzati** sia negli Stati Uniti che in Europa. Nel vecchio continente l'**Italia** è il Paese che sta giocando un ruolo decisamente importante. Qui da tredici anni esiste un'istituzione scientifica nata appositamente per promuovere studi mirati (163 finora quelli finanziati): la **Fondazione per la ricerca sulla fibrosi cistica**, che è stata recentemente insignita del **Premio Universo No Profit**, per essere riuscita a coniugare solidarietà e alti standard di efficienza organizzativa e gestionale, "dando vita ad articolati programmi di formazione e ad innovativi progetti di ricerca".

Le prospettive di cura

E a **Verona**, dove ha sede l'Onlus, cofondata e vicepresieduta da **Matteo Marzotto**, si è svolta l'VIII Convention dei ricercatori italiani in fibrosi cistica, un appuntamento scientifico di rilevanza internazionale dove si è fatto il punto sugli ultimi 65 progetti promossi dalla FFC. I riflettori sono stati puntati soprattutto sugli studi che riguardano l'**area farmacologica**, perché è in quest'ambito che la scienza sembra dare **maggiori risultati e prospettive di cura più vicine** nel tempo. Grandi aspettative, sia negli Usa che nel nostro Paese, si hanno nei confronti delle **molecole in sperimentazione**, che mirano a colpire la malattia alla radice.

La speranza nella ricerca

"Il nostro scopo è poter **accelerare le ricerche** destinate a produrre **risultati applicabili al malato** a breve-medio termine. Si tratta di mettere a frutto la notevole mole di conoscenze teoriche raccolte in questi anni per selezionare le vie che finora hanno dato frutti più maturi - spiega il **prof. Gianni Mastella, Direttore scientifico della Fondazione** - e realizzare con questi frutti la ricerca translazionale, cioè quella che prende ciò che il laboratorio ha pronto per sperimentarlo nei modelli animali prima e nel malato poi".

Per ulteriori informazioni:
www.fibrosicisticaricerca.it

Sei soddisfatta del tuo contraccettivo?

PERSONA

Contraccezione senza effetti collaterali

PERSONA esegue il monitoraggio dei cambiamenti dei livelli di due importanti ormoni regolatori della fertilità (estrogeno e leutinizzante) nell'urina e identifica i giorni del ciclo in cui esiste il rischio di gravidanza. Non appena si accende il led giallo del monitor, esegui il test delle urine e inserisci lo stick nel dispositivo. PERSONA ti mostrerà a che punto sei del tuo ciclo.

Nella maggior parte dei giorni del ciclo, non si è fertili. PERSONA esegue il monitoraggio dei tuoi livelli ormonali per indicarti quali sono questi giorni.

Quando si parla di contraccezione è importante fare la scelta giusta. Per scoprire se PERSONA è adatto a te, visita il nostro sito

www.persona.info

PUOI AVERE RAPPORTI SESSUALI SENZA USARE ALTRI CONTRACCETTIVI

ESEGUI IL TEST

RISCHIO DI GRAVIDANZA

Disponibile in farmacia senza prescrizione medica

*Nessun metodo contraccettivo offre protezione completa da una gravidanza indesiderata. In base a test clinici indipendenti, PERSONA ha un grado di affidabilità del 94% se usato seguendo le istruzioni e come unico metodo contraccettivo.
Questo dato sta a indicare che se 100 donne usano PERSONA per un anno, ci si può aspettare che 6 di loro vadano incontro a una gravidanza a seguito di un rapporto avuto in un giorno erroneamente indicato con luce verde.
PERSONA non offre alcuna protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili o il virus HIV responsabile dell'AIDS.

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Dep. Min. Sal. del 23 luglio 2009.

Alcolismo: quando si tocca il fondo

La storia vera di Luigi, alcolista che sta lottando per **sconfiggere la dipendenza**

«Il mio alcolismo penso che sia nato con me, poiché **da molto giovane ho iniziato a bere alcolici**. All'inizio perché mi facevano sentire più grande, tutte le mie compagnie erano sempre persone adulte, che passavano molte ore all'osteria a giocare a carte e a bocce, ma soprattutto che bevevano parecchio. All'inizio erano bravate da adolescente, ma, con il passar del tempo, **le cose si facevano più serie**, perché **le ubriacature** diventavano **sempre più frequenti**, finché cominciai a bere al mattino, a mezzogiorno e poi alla sera fino a notte fonda e tutti i giorni. All'inizio tutto andava discretamente, perché il fisico era forte e riusciva a smaltire abbastanza bene l'alcool, ma, con il passare degli anni, **la sbronza durava sempre di più** e al mattino era sempre più problematico alzarsi perché la notte era sempre più corta. Devo ringraziare il mio Potere Superiore che, fortunatamente, **mi ha sempre riportato fino a casa sano e salvo**, senza provocare incidenti o disastri agli altri**. I danni li facevo a me stesso e ai miei familiari**, a quella madre, che rimaneva sveglia alla finestra ad aspettare di vedere o di sentire la macchina arrivare. L'alcolismo è una **malattia grave, inguaribile, progressiva e mortale**, perché assaggiando il primo goccio si scatena una compulsione tale da non riuscire più a fermarsi. Io ho potuto sconfiggerla **solo dopo molti anni di tribolazioni e patimenti** e posso dirvi che chi sta vivendo questo dramma è importante che ne parli con chi ci è passato prima di lui, cioè con **un alcolista sobrio**, che lo possa informare sull'esistenza e sulla efficacia dei gruppi di Alcolisti Anonimi».

Cos'è la sobrietà

«E' quella parte di vita, in cui riesco a fare delle **scoperte felici in quello che mi circonda**, per esempio **un bel tramonto**, che prima invece scambiavo per un semplice imbrunire. Al mattino **mi alzo e gioisco** perché **è una bella giornata di sole**, sono consapevole che ci sono le stagioni, mentre un tempo i giorni erano tristi e grigi. Il sole mi dava fastidio, la luce anche, non mi accorgevo che la montagna ha molti fiori donati dalla natura,

COPER nashuatec

Gestione documentale

Tanta attenzione e cura per i nostri clienti...

Coper
Copiatrici - Multifunzione - Stampanti - Fax
Via Orzinuovi, 57/A - Brescia - Tel. 030.3540518
coper@coper.it - www.coper.it

IQAir®

HealthPro® 250

Purificazione dell'aria ad alte prestazioni per allergeni e sostanze gassose nocive.
Aria purificata senza compromessi in abitazioni e uffici.

... ora altrettanta cura per l'ambiente.

Coper
Macchine per la purificazione dell'aria e l'igiene ambientale
Via Orzinuovi, 57/A - Brescia - Tel. 030.3540518
coper@coper.it - www.coper.it

le vallate non le notavo, perché la vista era annebbiata. L'unica cosa che vedevo bene erano i bar, le osterie. Adesso ho la consapevolezza che **la vita ha molti lati buoni, non tutto è tragico**. Mi viene spontaneo essere **tollerante**, mentre una volta, quando qualcuno mi guardava, il primo pensiero era che sparlasse di me. Cercavo di starmene in disparte, perché mi sembrava che tutti guardassero me, si interessassero solo a me. Però, prima di entrare nella **sobrietà**, **la parte migliore della vita**, bisogna passare per la fase dell'astinenza, una fase obbligatoria del nostro percorso per arrivare alla tanto sospirata sobrietà».

L'Associazione Alcolisti Anonimi

E' un'Associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza, e speranza al solo scopo di risolvere **il loro problema comune: l'alcol**. Alcolisti Anonimi nasce nel 1935 negli Stati Uniti ed è presente in 160 Paesi del mondo con più di centomila gruppi e milioni di alcolisti recuperati. In Italia è attiva dal 1972 e si è rapidamente diffusa su tutto il territorio nazionale, dove oggi conta più di 500 gruppi. Nella **provincia di Verona** ce ne sono 23 ottimamente funzionanti: in pratica **ogni giorno se ne può trovare uno aperto**. Questa Associazione ha inventato il metodo **dell'auto aiuto**, cioè l'alcolista che ha smesso di bere, per mantenere e consolidare la propria sobrietà, mette a disposizione la sua capacità di aiutare altri alcolisti ancora nel problema. Di solito chi si avvicina al gruppo tende a non considerarsi un alcolista, ma solo un forte bevitore, ma sa di avere problemi con l'alcool e, in molti casi, ha tentato più volte di smettere da solo, ma non ce l'ha mai fatta. Quasi sempre prima dell'alcolista è qualche familiare che inizia a frequentare il gruppo e questo è un ottimo aiuto per l'ammalato. L'alcolismo è una malattia incurabile (si può solo fermare) **progressiva e mortale**. In Alcolisti Anonimi non ci sono quote o tasse da pagare, serve solo **la volontà di smettere di bere**. Alcolisti Anonimi non riceve sovvenzioni di nessun genere, ci manteniamo da soli mediante una bussoletta che facciamo girare a metà riunione, mettendovi dentro qualche euro, così ci procuriamo i soldi per l'affitto, le bibite o le caramelle. Con la frequenza costante si innesca **un processo di identificazione** in cui **cresce la fiducia** che, **se gli altri ce l'hanno fatta**, **così pure noi ci possiamo riuscire**. Vale sicuramente la pena tentare.

Per avere chiarimenti o informazioni è possibile chiamare il 334.3952277.

Il reparto di Alcologia dell'Ospedale di Palazzolo sull'Oglio

All'interno dell'**Ospedale di Palazzolo sull'Oglio (Bs)**, gestito dalla **Fondazione Richiedei di Gussago**, è stato inaugurato **un nuovo reparto** dedicato alla cura delle patologie connesse alla **dipendenza da alcool**. Il servizio è stato attivato grazie alla collaborazione tra l'Asl di Brescia, la Fondazione Richiedei, l'Azienda Ospedaliera «Mellino Mellini» di Chiari e il Comune di Palazzolo. Come sottolineato dal **dott. Fausto Gardoni, Presidente della Fondazione Richiedei**, il reparto è **il primo in Lombardia** ad affrontare, nello specifico, una patologia, quella correlata all'alcol, che provoca **più morti della droga**. Il modulo messo a punto prevede tre settimane di degenza: la prima per detossicare, la seconda per fare recuperare al paziente la consapevolezza di sé e la terza per motivarlo a desiderare il cambiamento e ad affrontare i rischi di ricadute.

FarmaciaINsieme

un modo nuovo

di vedere la Farmacia

di **Annalisa Cavaleri**

Si è tenuta a Villa Fenaroli di Rezzato la **V Convention di FarmaciaINsieme**

Servizio, professionalità, centralità del cittadino. Questi i punti di forza di **FarmaciaINsieme**, il network che riunisce **463 Farmacie** con l'obiettivo di ottimizzare il servizio e di rendere la Farmacia sempre più un punto di riferimento sul territorio per i pazienti. Come ogni anno i titolari di Farmacia associati alla catena si sono riuniti per una giornata di studio e di confronto, un'occasione per condividere esperienze, tracciare nuove linee di sviluppo per il futuro e per gioire dei successi che FarmaciaINsieme ha raggiunto in questi anni. Alla **Convention** hanno partecipato, oltre ai vertici di **Atf-Federfarma Brescia**, **Cooperativa Esercenti Farmacia** e **FarmaciaINsieme**, più di trecento farmacisti, arrivati da tutto il nord Italia (Brescia, Bergamo, Cremona, Lodi, Mantova, Piacenza, Padova, Treviso, Varese, Vicenza e Verona).

La forza del Sistema a servizio del cittadino

In uno scenario tutt'altro che roseo **FarmaciaINsieme** si conferma una **realtà solida**, un **brand affermato e conosciuto**, che continua a crescere. In tanti parlano di centralità del cittadino, ma FarmaciaINsieme ha dimostrato concretamente cosa significhi mettere la persona "al centro" del panorama salute. Entrare in una Farmacia

che espone il simbolo di "FarmacialNsieme", infatti, significa trovare prima di tutto un farmacista preparato, pronto a rispondere con competenza ad ogni domanda del paziente e poi tanti servizi utili, come campagne di prevenzione e di sensibilizzazione, autoanalisi, test delle intolleranze alimentari, telemedicina e molti altri.

«Per il sindacato bresciano è sempre stata una priorità politica, e direi oggi anche una dimostrazione di lungimiranza, quella di gettare le basi per la costituzione del network FarmacialNsieme - ha spiegato **la dott.ssa Clara Mottinelli, Presidente di Federfarma Brescia** - . Non a caso la Convention di Federfarma nazionale, tenutasi a Milano, aveva proprio come titolo "Insieme per una Farmacia nuova". La parola "insieme", che il sistema bresciano aveva scelto già anni or sono, sta a segnalare un'esigenza concreta di fare rete per poter continuare a offrire al paziente un servizio efficiente. FarmacialNsieme non è solo attenzione al prezzo e allo sconto, ma fiducia in valori intangibili come professionalità, servizio, entusiasmo, dedizione e attenzione alle esigenze del cittadino. Continueremo a studiare, a cercare il modo per poter essere sempre "un passo avanti": Brescia è un laboratorio d'innovazione ed un modello per molti. Garantiamo che il nostro impegno sarà costante ed instancabile per trasformare davvero la Farmacia in un Centro Polifunzionale di Servizi».

«Nel 2006 FarmacialNsieme è stata un modello di aggregazione che, rispondendo ad una serie di sollecitazioni politiche, sociali e legislative, riuscì ad aprire i nostri orizzonti verso un panorama di obiettivi più ampi e di lungo periodo - ha sottolineato il **dott. Francesco Rastrelli, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Brescia** -. Non dimentichiamo che l'elemento di forza di una catena è la resistenza della maglia

FarmacialNsieme: garanzia di salute e benessere

FarmacialNsieme è una **catena di Farmacie** che offre **tanti servizi utili**: Campagne di informazione e di sensibilizzazione sulle più comuni e frequenti patologie, opuscoli gratuiti e prodotti scontati in esclusiva per i propri utenti. E, naturalmente, il paziente che entra in una Farmacia della catena ha la certezza di trovare un professionista preparato e disponibile, pronto ad offrire, con cortesia e competenza, i migliori consigli per la salute. Non mancano poi iniziative specifiche dedicate ai bambini, agli anziani e alle donne in gravidanza. Tra i servizi più richiesti la **telemedicina**, che rende possibile effettuare, con strumenti automatizzati, elettrocardiogrammi e monitoraggi della pressione arteriosa nelle 24 ore: i risultati vengono esaminati a distanza da medici specialisti, che inviano poi i referti in Farmacia. Molto apprezzati anche il servizio di "**autoanalisi**" (per la determinazione e il monitoraggio di alcuni parametri, come la glicemia, il livello di colesterolo, trigliceridi ed altri) e i test che permettono di rilevare **le intolleranze alimentari**. Cercate **il simbolo** della catena per scoprire la Farmacia di **FarmacialNsieme** più vicina a voi.

dott.ssa Clara Mottinelli, Presidente di Federfarma Brescia

dott. Francesco Rastrelli, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti, Brescia

dott. Vittorino Losio, Presidente di CEF

Bruciore e mal di stomaco?

Aut Min. del 08/07/2010

Bio anacid

PROTEGGE LO STOMACO ALLEVIANDO IL BRUCIORE

CON INGREDIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

Contiene 2 fialoidi in vetro da 12 tavolette ciascuno

Bioanacid integra la capacità protettiva del muco fisiologicamente presente sulla mucosa gastrica, formando su di essa un film adesivo che funge da strato protettivo. In **Bioanacid** gli estratti di Aloe, Altea, Orzo, Liquirizia e Liguflos® agiscono in sinergia e proteggono lo stomaco dall'irritazione. Grazie a questo effetto **Bioanacid** allevia bruciore e dolore, comuni sintomi di pirosi gastrica, gastriti e gastralgie. **Bioanacid** può coadiuvare la remissione degli spasmi e del meteorismo connessi all'irritazione gastrica.

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE

Leggere attentamente il foglietto illustrativo e le istruzioni d'uso

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - **www.aboca.it**

L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

più debole e oggi possiamo affermare con soddisfazione che FarmaciaINsieme ha un grande pregio: far sì che anche il più piccolo componente del sistema possa crescere insieme agli altri. L'individualismo nel nostro settore non paga: il sistema deve saltare all'unisono verso nuove opportunità. Oggi l'esperienza di FarmaciaINsieme si è arricchita di nuovi significati: non solo prezzi più convenienti, ma soprattutto valorizzazione della professionalità del farmacista e attenzione ai nuovi strumenti di comunicazione. Non più solo difesa, quindi, ma dinamismo verso il domani. In un contesto sempre più competitivo FarmaciaINsieme è il modello di una Farmacia nuova, capace di rispondere al meglio ai bisogni degli utenti e alle necessità dei pazienti. Il cittadino è e resterà sempre il punto focale del nostro lavoro".

Durante la mattinata di lavoro sono intervenuti anche il prof. Franco Falorni, dottore commercialista e docente all'Università degli Studi di Pisa, il dott. Giulio Cesare Pacenti, consulente di direzione aziendale, il dott. Andrea Soldani, presidente di Winch e il dott. Davide Gigola, direttore commerciale di CEF.

La giornata si è conclusa con una riflessione del **dott. Vittorino Losio, presidente di CEF.** «Il nostro sistema ha subito, in questi anni, degli attacchi incredibili: in molti vorrebbero smontare "pezzo per pezzo" la Farmacia, ma noi non possiamo permetterlo - ha spiegato il dottor **Losio -**. Siamo fieri del network FarmaciaINsieme, perché abbiamo creato un sistema che può rafforzare tutte le Farmacie, piccole, medie e grandi, senza differenze. La nostra rete è forte e permette anche alle piccole Farmacie di garantire la capillarità del servizio. Questa solidità **ha una ricaduta immediata sul cittadino**, che ha la certezza di poter trovare, in qualsiasi zona del territorio, un

servizio d'eccellenza, capace di rispondere immediatamente e con efficacia a tutti i suoi bisogni di salute. Per noi titolari di Farmacia essere associati a FarmaciaINsieme è qualcosa di speciale, qualcosa a cui non possiamo rinunciare. Vogliamo continuare a lottare e trovare altri che condividano i nostri stessi valori: solo facendo massa critica raggiungeremo traguardi sempre più importanti. Dobbiamo restare uniti per implementare i servizi al cittadino e per migliorare la qualità della Farmacia. Il futuro ci riserva sfide impegnative, ma siamo consapevoli che, se resteremo uniti, potremo vincerle. La nostra professionalità, il nostro ruolo sociale, la nostra Croce sul camice: su questi valori si basa la nostra forza e a questi valori dobbiamo guardare per costruire il nostro futuro. Questo è il nostro obiettivo, questo è il nostro viaggio».

Viva viva il Carneàl!

Non c'è il tempo di smaltire i cenoni invernali, **in Veneto la festa è già cominciata**

di **Fiorella Memo**

Verona e il Papà del Gnoco

A Verona sono state inaugurate il **6 Gennaio** le Manifestazioni per il **481° Bacanal del Gnoco 2011**, ovvero il **Carnevale**. Le celebrazioni si susseguiranno fino a marzo. Il programma è ricchissimo, ma i giorni più importanti saranno il **6 ed il 15 febbraio**, quando rispettivamente avverranno le elezioni e l'investitura del 481° Papà del Gnoco. Infine una **grandiosa sfilata** per le vie del centro di Verona il **4 marzo**.

Il **Papà del Gnoco** è la principale maschera veronese, il re del Carnevale, ben distinguibile dallo scettro, **una forchetta dorata** che infilza **un gnocco di patata**. E' considerata **la più antica** maschera d'Italia e d'Europa di cui si abbiano dei documenti certi. Il Papà del Gnoco viene eletto ogni anno al termine di una vera e propria campagna elettorale, che impegna a lungo gli appassionati. Rappresentato come un vecchio barbuto, ha al suo seguito i **Macaroni**, anch'essi in costume, che sono stati suoi sostenitori nella campagna per la sua elezione. Il Papà del Gnoco presiede alla grande distribuzione di gnocchi alla popolazione, **gnocchi rigorosamente al**

Il Papà del Gnoco

pomodoro. Le maschere veronesi sono tantissime e rappresentano tutti i quartieri della città. Ma l'intera provincia è coinvolta nei **festeggiamenti**: elezioni, investiture e sfilate tutte le domeniche di gennaio e febbraio. Responsabile dell'organizzazione è uno **storico Comitato**, di cui è presidente il Grand'Ufficiale **Luigi D'Agostino**.

Il fascino di Venezia

Mentre a **Verona** si omaggerà il Papà del Gnoco, a **Venezia** i festeggiamenti verteranno sull'**Unità d'Italia e sulle donne**. Questa è la linea guida per uno dei Carnevali più famosi al mondo per fascino e storia. La coincidenza del martedì grasso con la Festa della Donna e i festeggiamenti per i 150 anni dell'Unità d'Italia renderanno il Carnevale di Venezia **ancora più suggestivo**. Le celebrazioni si apriranno e si chiuderanno con un **corteo di barche**: il primo fine settimana del **19-20 febbraio** sarà dedicato alla tradizionale festa veneziana, durante la quale sfileranno le **remiere veneziane**, e il Carnevale si chiuderà l'**8 marzo** con un silenzioso corteo di barche a remi lungo il Canal Grande, illuminato solo dalla luce di candele, in un suggestivo ricongiungimento della città con se stessa. Quest'anno, da un'idea di Davide Rampello, il direttore artistico, il titolo della festa sarà: "**Ottocento - da Senso a Sissi, la città delle donne**". Cuore del Carnevale, come di consueto, **Piazza San Marco**: è qui che si svolgeranno gli eventi più spettacolari ed attesi come la **Festa delle Marie** (amatissima rievocazione storica di origine antichissima), con tornei, giochi popolari, artisti e musicisti. Da non perdere il **Volo della colombina** o il **Volo dell'angelo** (o del turco), che apre le celebrazioni ufficiali del Carnevale di Venezia ed ha per protagonista una ragazza vestita da angelo che scende dal **Campanile di Giotto** e la **Danza delle ore**, spettacolo pirotecnico accompagnato da musica dal vivo, sfilate in costume e concorsi in maschera. Moltissimi anche gli eventi "satellite", che animeranno calli e sestiere: come la "**Cioccolata in costume**", ospitata al Gran Caffè Lavena (amatissimo da Wagner e da tanti artisti), la cena danzante "Il **Minuetto**" e **le feste a tema** organizzate nei **grandiosi palazzi monumentali**.

Un piccolo ripasso...

Qualunque sia il modo in cui si preferisce festeggiarlo, è meglio arrivare preparati al Carnevale. Ecco una ripassatina ai personaggi più importanti: "E' **Gianduia** torinese/**Meneghino** milanese/Vien da Bergamo **Arlecchino**/**Stenterello** è fiorentino/Veneziano è **Pantalone**/con l'allegra **Colombina**/Di Bologna **Balanzone**/con il furbo **Fagiolino**/Vien da Roma **Ruganti-no**/Pur romano è **Meo Patacca**./Siciliano **Peppenappa**,/di Verona **Fracanappa**/e **Pulcinella** napoletano./Lieti e concordi si dan la mano;/vengon da luoghi tanto lontani,/ma son fratelli, **sono italiani**".

becomebrand.com

Scopritelo giocando.

Da oggi l'educazione sanitaria diventa gioco.
Un nuovo modo di imparare, giocando.

In vendita nelle Farmacie.

IlgiocadellaSalute®

UNISERVICES
BEYOND PHARMACY

UNISERVICES SRL
Z.I. C.da Trinita' // 64046 Montorio al V. (TE)
Tel. 0861 59061
NUMERO VERDE 800252431
www.calendariodellasalute.it
info@calendariodellasalute.it

Il gusto dell'eccellenza

A Brescia "Buonissimo - L'Arcipelago del gusto", **il primo gourmet store** del centro città

Quattro piani e 3 mila metri quadrati tutti da "assaporare", un regno dove trovare il cibo, il vino e le eccellenze agroalimentari del nostro territorio e di tutta Italia. E' stato inaugurato a **Brescia**, **in Corso Mameli**, "**Buonissimo - L'Arcipelago del Gusto**", un luogo d'elezione per gli amanti della buona tavola e per i palati più esigenti. Un'iniziativa che, dal successo della giornata inaugurale, sembra davvero **nata sotto una buona stella**.

Il concept, vincente e all'avanguardia, è stato ideato dalla **Famiglia Martini di Rovereto**, in collaborazione con il **Comune di Brescia** e con il supporto dello studio d'architettura **Flavio Albanese**.

Il centro storico rinasce

«L'inaugurazione di "**Buonissimo**" è un'occasione importante per la rivitalizzazione del nostro tessuto urbano - spiega il primo cittadino, **il sindaco Adriano Paroli**, affiancato dal vicesindaco **Fabio Rolfi** e dagli assessori **Maurizio Margaroli** e **Mario Labolani** -. Si tratta di un valido progetto, di un'opera complessa che abbiamo **fortemente voluto per riqualificare il centro storico**. Grazie ad una realtà imprenditoriale che, giustamente, ha voluto scommettere su Brescia, un immobile in degrado si è trasformato in **un luogo dedicato alle eccellenze del gusto** e alla valorizzazione dei prodotti del nostro territorio. Una presenza come questa rilancia la residenza in questa zona e rivitalizza il commercio della città: è un passo importante perché **il centro storico di Brescia torni a vivere come desideriamo**».

«"**Buonissimo**" è una **vetrina privilegiata** del **prodotto tipico italiano** e un **punto di incontro** per i bresciani - ha dichiarato **Valter Martini**, Presidente del Gruppo Martini –. Il nostro obiettivo è proporre un servizio di **alta qualità**, con un'attenzione e una cura particolari alla provenienza, alla **genuinità** e alla valenza tipica dei prodotti, senza trascurare la **tradizione** dei metodi produttivi».

Gli orari di apertura

L'**Arcipelago del Gusto** è aperto **tutti i giorni**, ad esclusione del lunedì, **dalle 8.30 alle 19.30**; il piano interrato dedicato alla **ristorazione** chiude, invece, **alle 23.00.**

Novità

Kilocal donna

di GIORNO e di NOTTE

wellcare.it

- Aumento di peso.
- Vampate di calore.
- Irritabilità.
- Disturbi premestruali.
- Gonfiore addominale.
- Irregolarità intestinale.

Per ridurre il peso corporeo e i disturbi legati al "cambiamento".

Kilocal Donna di giorno e di notte è stato studiato specificamente per aiutare a contrastare i tipici disturbi femminili legati all'età e al periodo di "cambiamento".
I suoi componenti naturali, accompagnati da una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, **favoriscono un adeguato metabolismo dei grassi ed aiutano a ridurre il peso corporeo**. Inoltre, grazie agli Isoflavoni della soia ed agli Estratti Vegetali, contrasta fisiologicamente le manifestazioni degli squilibri metabolici delle fasi premestruale e menopausale: **vampate di calore, irritabilità, sudorazione, disturbi del sonno, gonfiore e irregolarità intestinale**.

COMPRESSA GIORNO — COMPRESSA NOTTE

Kilocal Donna. E sei di nuovo tu!

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

MAGNESIO " IL SALE DELLA VITA"

Combatte astenia, irritabilità, insonnia e crampi

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.
Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.
MG.GOLD Magnesio Citrato arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".
Il **R.O.C**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle causa del precoce invecchiamento cellulare.
MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.
Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.
Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.
Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca*.

Da ALKAMED In Farmacia

Diabete:

FarmaciaINsieme per la prevenzione

Grande successo per la **Settimana di autoanalisi** promossa da **FarmaciaINsieme** per sensibilizzare ed informare la popolazione sulla **malattia diabetica**

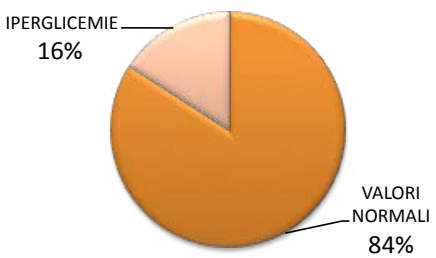
Il **diabete** è una malattia che viene definita "**silenziosa**", perché spesso non dà sintomi fino a quando non è troppo tardi per intervenire con efficacia. E proprio questa mancanza di "segnali" la rende ancora più pericolosa ...ecco perché è importante "giocare d'anticipo". La prevenzione e la diagnosi precoce, infatti, sono fondamentali per ridurre al minimo i danni provocati dal diabete. L'unico modo per venire a conoscenza di questa patologia è **un controllo costante della glicemia**, un gesto semplice, ma che **può salvare la vita**. Sensibile a questa tematica, dal 15 al 20 novembre scorso, **FarmaciaINsieme** ha aperto ai cittadini le porte delle Farmacie che aderiscono al network per dare la possibilità a chiunque fosse interessato di **misurare gratuitamente la glicemia**.

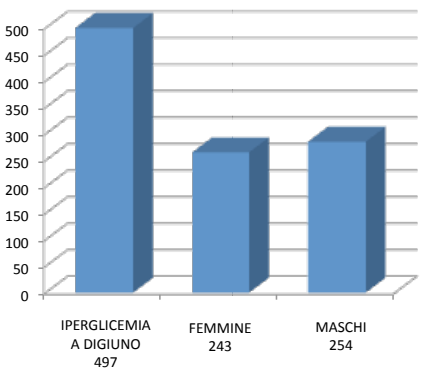
I valori riscontrati

I dati di questa edizione risultano **ancora più preoccupanti** di quelli dello scorso anno: ben **il 16%** delle persone che si sono sottoposte all'autoanalisi avevano una glicemia oltre il limite, rispetto al 10% dello scorso anno. **Su un totale di 3289 esami, infatti, 497 persone a digiuno** (di cui 243 donne e 254 uomini) **avevano** un valore glicemico maggiore di 110 mg/dl. Inoltre, a 26 persone è stata riscontrata una glicemia post prandiale superiore a 160 mg/dl. Grazie a questa iniziativa, quindi, in molti hanno scoperto di avere valori della glicemia oltre la soglia ed hanno potuto recarsi dal **medico di medicina generale** per valutare la possibilità di **effettuare ulteriori e più approfondite analisi**.

La Campagna di prevenzione dedicata al diabete è stata organizzata anche grazie alla collaborazione di **Roche Diagnostics** e **Giuliani-Giusto**, aziende da sempre sensibili, con la loro ricerca e i loro prodotti, al difficile percorso della diagnosi, del controllo e dell' alimentazione dei pazienti diabetici.

VALORI AUTOANALISI





Glicemia sotto controllo tutto l'anno

La Settimana del Diabete non è l'unico momento per effettuare questa importante misurazione: **il controllo della glicemia**, infatti, è **un servizio che la Farmacia fornisce tutto l'anno**. Il vostro farmacista di fiducia saprà darvi anche tanti consigli sulla **corretta alimentazione del diabetico** e sugli **stili di vita da seguire** per tenere sotto controllo la malattia.

Farmacia promossa a pieni voti dagli italiani

Una ricerca condotta dalla **Fondazione Censis** su incarico del **Ministero della Salute** vede la **Farmacia** ancora una volta **promossa a pieni voti** dagli italiani. La qualità del servizio offerto dalle Farmacie, infatti, è stata giudicata **"buona" dal 62,4 % degli italiani** e "sufficiente" dal 35,4 %. La ricerca, presentata a Roma in occasione del Convegno "Cittadini e salute - La soddisfazione degli italiani per la sanità", è stata pubblicata nel quinto volume della collana "**Quaderni del Ministero della Salute**". Nella prefazione il ministro Ferruccio Fazio sottolinea che "il sistema di offerta sanitaria si dimostra capace di rispondere in larga misura alle aspettative ed alle esigenze assistenziali dei cittadini. La copertura garantita dai servizi, a partire dalle Farmacie e dai Medici di medicina generale, risulta nella maggior parte dei casi adeguata, così come la qualità percepita dall'utenza, che **ha colto positivamente la trasformazione delle Farmacie in presidi socio-sanitari**".

Banco Farmaceutico: dona un farmaco a chi ne ha bisogno

Banco Farmaceutico

Il **12 febbraio** si tiene la **Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco**, giunta quest'anno alla sua undicesima edizione. L'iniziativa si svolge in circa **3000 Farmacie** in tutta Italia ed è l'occasione per **donare un farmaco** alle persone che non possono permetterselo. La Giornata è organizzata dalla **Fondazione Banco Farmaceutico**, Onlus nata a Milano nel 2000 grazie alla collaborazione di **Federfarma Milano** e della **Compagnia delle Opere** con l'obiettivo di aiutare le persone indigenti rispondendo al loro bisogno di farmaci.

Durante la Giornata, assistiti dai volontari del Banco e dal farmacista, sarà possibile acquistare un farmaco, che **sarà poi donato agli enti assistenziali convenzionati con il Banco**. L'approvvigionamento dei farmaci è tarato e gestito in base alle **reali necessità delle strutture caritative convenzionate**, che sono legate alle **singole Farmacie** (quindi si sa fin dall'inizio a quale struttura caritativa saranno destinati i farmaci donati). Il successo dell'iniziativa è reso possibile solo grazie alla collaborazione tra vari soggetti, che operano insieme per uno stesso fine: i **volontari del Banco Farmaceutico**, le **persone che donano**, gli **enti assistenziali** che operano sul territorio ed i **farmacisti**, figure di riferimento di cui il cittadino si fida. Anche al di là dei numeri e dell'aiuto concreto, l'adesione alla Giornata di Raccolta del Farmaco ha creato **una nuova sensibilità in molti farmacisti**, rendendoli protagonisti, coinvolgendoli e affermando sempre di più il Banco Farmaceutico come "**il No profit del mondo della Farmacia**".

Quanto raccolto nella Giornata di Raccolta del Farmaco e dall'attività quotidiana, nel 2010, è stato donato a **1321 strutture caritative**, che assistono **420.000 persone in stato di bisogno**.

I prossimi appuntamenti al PalaBrescia

Martedì 2 e mercoledì 3 marzo arriva a Brescia la compagnia di danza più magica dei nostri tempi, i **Momix** di Moses Pendleton, in tournée con il loro spettacolo **Bothanica**, un invito alla fuga dal mondo reale per tuffarsi nella magia del mistero. Dopo il tutto esaurito dell'ottobre scorso, torna al PalaBrescia **venerdì 18 marzo** "**Aria precaria**" con **Ale e Franz**, uno spettacolo in cui i due comici si mostrano nei loro aspetti più ridicoli, nelle loro più assurde ostinazioni. Si aggiungono al cartellone del PalaBrescia anche alcuni concerti: il primo appuntamento con la musica è **martedì 15 marzo** con **Alessandra Amoroso**, una delle più belle novità nel panorama musicale italiano.

Pregare non è solo muovere le labbra

Si è tenuto il 4 e il 5 febbraio nella **Sala della Comunità Teatro Arcobaleno di Fiumicello** lo spettacolo "**Pregare non è solo muovere le labbra- Il Novecento di Paolo VI**". Si tratta della prima parte di un progetto triennale, denominato "**In parole e opere**", che Matel-PalaBrescia propone per raccontare, attraverso il teatro, tre personalità significative della Chiesa bresciana, tre persone con carismi diversi che sono esempi di come la parola di Cristo si incarni nelle opere dell'Uomo. **Giovanni Battista Montini, Papa Paolo VI** è la figura irrinunciabile e doverosa che inaugura questa trilogia.

"Il nostro obiettivo è **avvicinare le persone a Paolo VI**, per riscoprirlo non solo come studioso, ma come un **Papa vicino alla gente**, protagonista indiscusso di un secolo difficile come il Novecento - hanno spiegato **mons. Gabriele Filippini**, Presidente di Matel Spa e il **dott. Vittorio Pedrali**, Direttore di Matel Spa -. E' arrivato per **Matel** il momento di proporre degli spettacoli che siano **piacevoli, formativi e ricchi di contenuti**, per condividere e comunicare al pubblico bresciano esperienze del passato e del presente".

Nel corso dell'anno lo spettacolo verrà riproposto nelle Sale della Comunità a prezzi contenuti.

Con Palcogiovani attraverso musica e poesia

E' giunto alla decima edizione **"… gói de cöntàla?"**, il prezioso lavoro dell'Associazione Palcogiovani che riunisce cantautori e canzoni della tradizione dialettale bresciana. Parte del ricavato dalle vendite andrà a sostegno dell'**ANT** (Associazione Nazionale Tumori).

Per informazioni 335.7797944.

Fluires®

sciroppo | spray orale | bustine

Una soluzione completa
per la **risoluzione di fenomeni infiammatori, febbre e disturbi delle vie respiratorie.**

Peristil®

sciroppo

Utile per **contrastare la stitichezza** e per **favorire la regolarità del transito intestinale.**

golaprop®

spray orale

influprop®

spray nasale

Golaprop allevia gli stati infiammatori del tratto orofaringeo e **Influprop svolge un'azione lenitiva, antisettica e decongestionante sulle mucose nasali.**

Sonnoril®

compresse

Favorisce il sonno e il **riposo notturno**, **controlla e allevia l'ansia**.

erbozeta
ENERGIA VERDE
Strada delle Seriole, 41/43
Loc. Galavotto (z. i. Gualdicciolo)
47894 Chiesanuova (RSM)
www.erbozeta.com | info@erbozeta.com

PHARMALUCE
Strada delle Seriole, 41/43 | Loc. Galavotto (z. i. Gualdicciolo)
47894 Chiesanuova (RSM)
www.pharmaluce.com | info@pharmaluce.com

Matisse
e la seduzione di Michelangelo

di **Annalisa Cavaleri**

Dopo il successo dell'iniziativa sugli Inca, che ha portato in città oltre 283.000 visitatori, anche per il 2011 **Brescia** si appresta a diventare **una delle capitali italiane dell'arte**.
Al **Museo di Santa Giulia** è, infatti, in programma, dall'**11 febbraio al 12 giugno**, l'esposizione "**Matisse. La seduzione di Michelangelo"**, che dimostrerà quanto profondo sia stato il legame intercorso tra l'artista francese e il genio italiano del Cinquecento. La Mostra ha ricevuto anche il riconoscimento dell'**Alto Patronato del Presidente della Repubblica**.

Per una crescita spirituale ed economica della città

«La scelta di Matisse è maturata nel 2008 - ha spiegato **Andrea Arcai, assessore alla Cultura del Comune di Brescia** -. Non volevamo riproporre i soliti pittori impressionisti, anche se avrebbero portato ad un sicuro successo di pubblico. Per questa mostra siamo partiti da una riflessione più profonda: abbiamo voluto cercare un pittore che, pur vivendo in un secolo difficile e di tragedie, come è stato il secolo scorso, credesse nella **gioia**, nella **felicità** e potesse dare alle persone **un messaggio positivo**. Visto il periodo di crisi in cui ci troviamo penso che questo desiderio di pace e di speranza sia quanto mai attuale. Indubbiamente fare cultura oggi è difficile, ma per noi **è una priorità** ed **un investimento per la città**, in vista della sua **crescita spirituale ed economica**».

Andrea Arcai, assessore alla Cultura del Comune di Brescia

La mostra

La mostra, curata da **Claudia Beltramo Ceppi**, coadiuvata da un Comitato Scientifico composto dai maggiori esperti di Matisse, promossa dal **Comune di Brescia**, prodotta ed organizzata da **Fondazione Brescia Musei** e **Artematica**, col patrocinio della **Regione Lombardia-Cultura** e del **Ministero degli Affari Esteri**, presenterà **180 opere** del maestro francese - dipinti, disegni, incisioni, gouaches découpées - in grado di seguire tutto il suo itinerario creativo.

"Matisse. La seduzione di Michelangelo"

Brescia, Museo di Santa Giulia - 11 febbraio – 12 giugno 2011
In contemporanea al Museo di Santa Giulia:
"Ercole il Fondatore. Dall'Antichità al Rinascimento"

Orari: lunedì – giovedì: 9.00 - 20.00; venerdì e sabato: 9.00 - 21.00; domenica: 9.00 - 20.00.

Biglietti:
***intero* € 14,00**;
***ridotto* € 11,00** (studenti universitari fino a 26 anni con tessera o libretto, over 60, soci TCI, soci FAI, soci ARCI, altre categorie convenzionate);
ridotto speciale **€ 8,00** (fino a 18 anni non compiuti, titolari Card "Brescia Musei Desiderio");
speciale famiglia: ridotto **€ 11** per gli adulti (per nuclei formati da 2 adulti e almeno 1 minorenne); ingresso gratuito (bambini fino a 5 anni, disabili con accompagnatore, soci ICOM);
ridotto gruppi (solo su prenotazione) **€ 9,00** (da 15 a 25 persone, ingresso omaggio per il capogruppo);
ridotto scuole (solo su prenotazione) **€ 6,00**.

info e prenotazioni: Numero Verde 800 775083 - www.matissebrescia.it

Alphanumeric match

A cura di
Domenico Maccarana ©
tutti i diritti riservati

Rispondi alle domande di seguito riportate, considerando che a ciascuna delle lettere che stanno al termine di ogni domanda è abbinata una specifica cifra, in maniera tale da formare la risposta esatta alla domanda. A lettera uguale corrisponde uguale cifra. Le lettere utilizzate, in totale, sono nove: A, B, C, D, E, F, G, H, I. Le cifre utilizzate, in totale, sono nove, scelte tra le dieci cifre: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Una soltanto, tra queste dieci cifre, non risulterà usata in alcuna risposta. Se non sai rispondere ad una domanda, passa alle successive, facendoti aiutare dagli indizi.

I. Erano "I Magnifici", in un famoso film western _____ **F**
II. Quante Lune servirebbero per eguagliare il peso della Terra? _____ **AC**
III. Quanti sono i libri del Nuovo Testamento? _____ **BF**
IV. Quale numero, sommato a se stesso, o moltiplicato per se stesso, dà il medesimo risultato? _____ **B**
V. Il monte Waialeale, nelle Hawaii, è il posto più umido del mondo. Per quanti giorni l'anno vi piove? _____ **DEC**
VI. Quanti metri è lungo, mediamente, il tratto digestivo di un individuo adulto? _____ **H**
VII. Quante sono le posizioni del Kamasutra? _____ **IG**

INDIZI

H : 3 = 3
32 - **BH** = **D**
B x **D** = **I**
I - **B** = **G**
G x 2 = **A**
EC - **B** = **GA**

Soluzione:

I. 7=F
II. 80=AC
III. 27=BF
IV. 2=B
V. 350=DEC
VI. 9=H
VII. 64=IG

A = 8
B = 2
C = 0
D = 3
E = 5
F = 7
G = 4
H = 9
I = 6

La cifra non utilizzata è **1**

Exact question!

A cura di
Domenico Maccarana ©
tutti i diritti riservati

Tutti i quiz partono da una domanda ed hanno come scopo quello di giungere alla risposta esatta.
Chi gioca, altro non aspetta che sentirsi dire: Risposta Esatta!
Questo, invece, è un quiz al contrario. In altre parole, data una risposta, bisogna risalire alla giusta domanda, per sentirsi dire, alla fine: Exact Question! (Domanda Esatta!).
Nel caso specifico vengono riportate due possibili domande, che potrebbero trovarsi a monte della risposta fornita.
Quale, tra le due, è la domanda esatta?

Risposta: Rodolfo Alfonso Pietro Filiberto Raffaello Guglielmi

Domanda 1: Quale è il vero e completo nome di Rodolfo Valentino, famoso attore italiano del cinema muto?

Domanda 2: Quale è il vero e completo nome di Raffaello, celeberrimo pittore e architetto del Rinascimento italiano?

Soluzione: **Domanda 1**

Mr. Cravatta

di **Qmino**

The medicallife Jewel

Medicallife
cosmetics

Alta biotecnologia con tetrapeptide di ultima generazione

www.medicallife.it

Big city lights.
Audi A1 Sline Xe.

Audi Credit finanzia la vostra Audi.

Audi A1 Sline Xe, da oggi ancora più metro-tech con il Pacchetto Sline exterior, fari Xenon plus con LED, cerchi in lega da 16 o 17 pollici. **www.audi.it**

Valori massimi: consumo di carburante circuito combinato (l/100 km) da 3,9 a 5,9; emissioni CO_2 (g/km) da 103 a 139.

Audi
All'avanguardia della tecnica

M.I. Car s.r.l.

Concessionaria Audi

Desenzano del Garda (Brescia) - Viale G. Marconi, 29 - Tel. 030 9991787 - Fax 030 9991763
www.micar-srl.it